ES

PODÓMETRO DIGITAL CON RADIO

Instrucciones de utilización y de seguridad

IT MT

CONTAPASSI DIGITALE CON RADIO

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

PT

CONTADOR DE PASSOS DIGITAL COM RÁDIO

Instruções de utilização e de segurança

GB MT

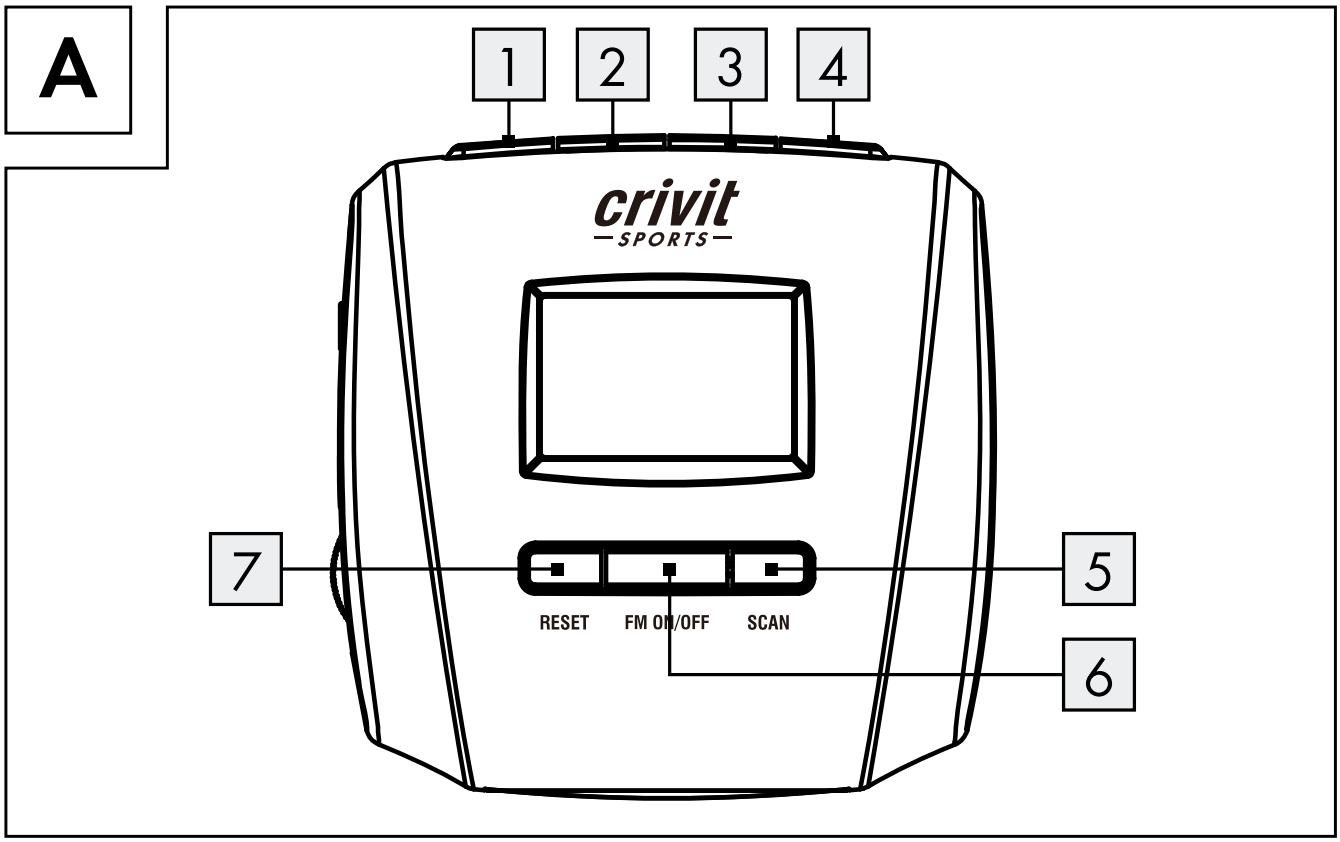
DIGITAL PEDOMETER WITH RADIO

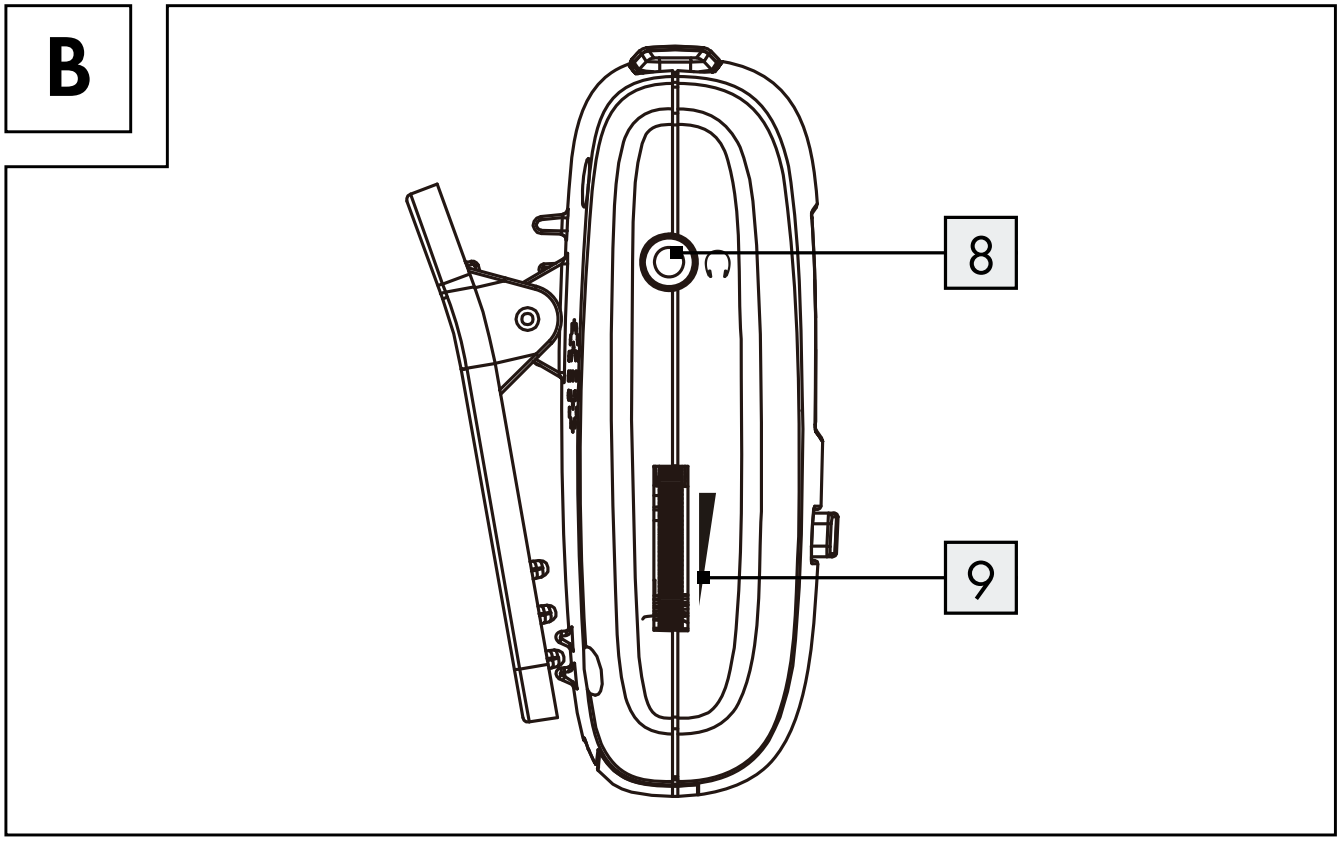
Operation and Safety Notes

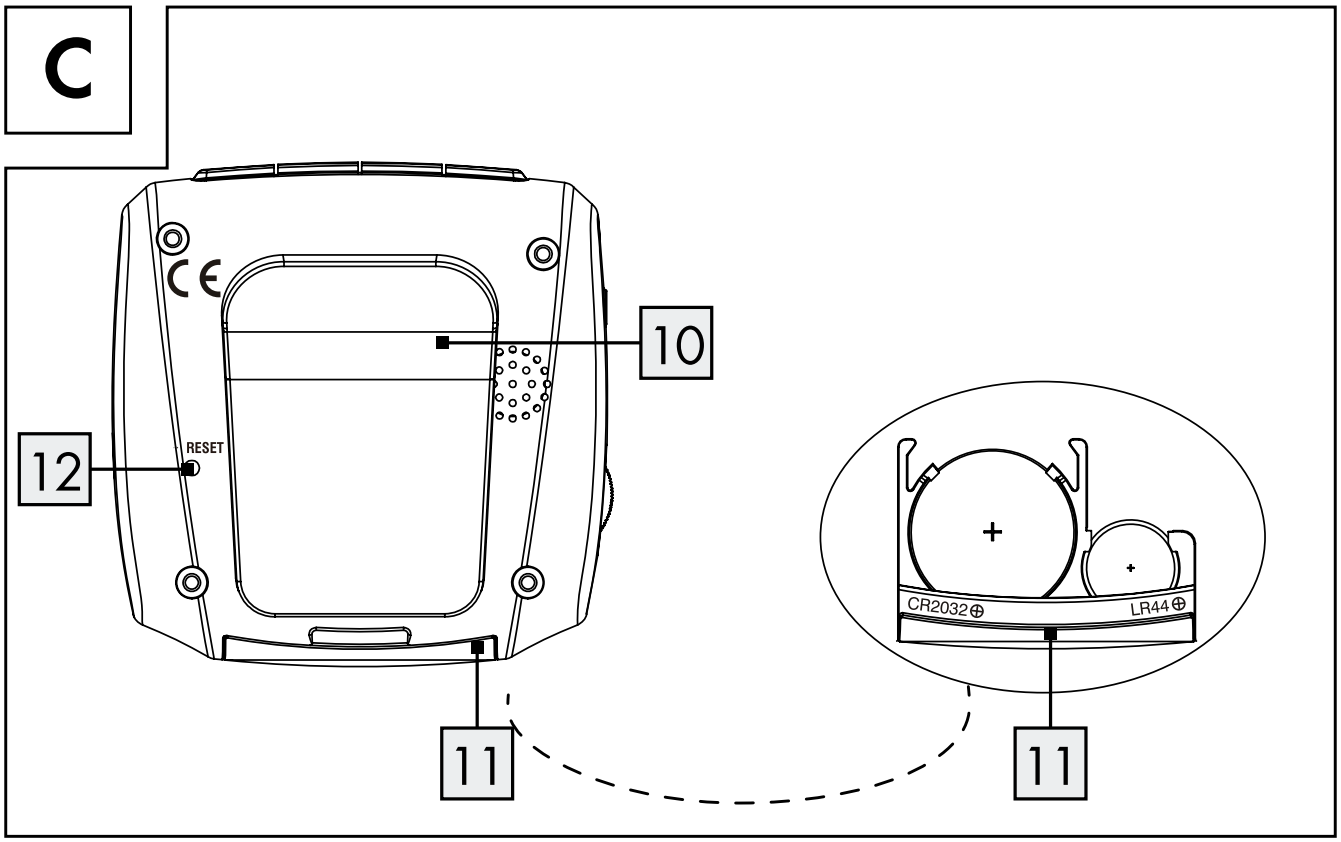
Z30341

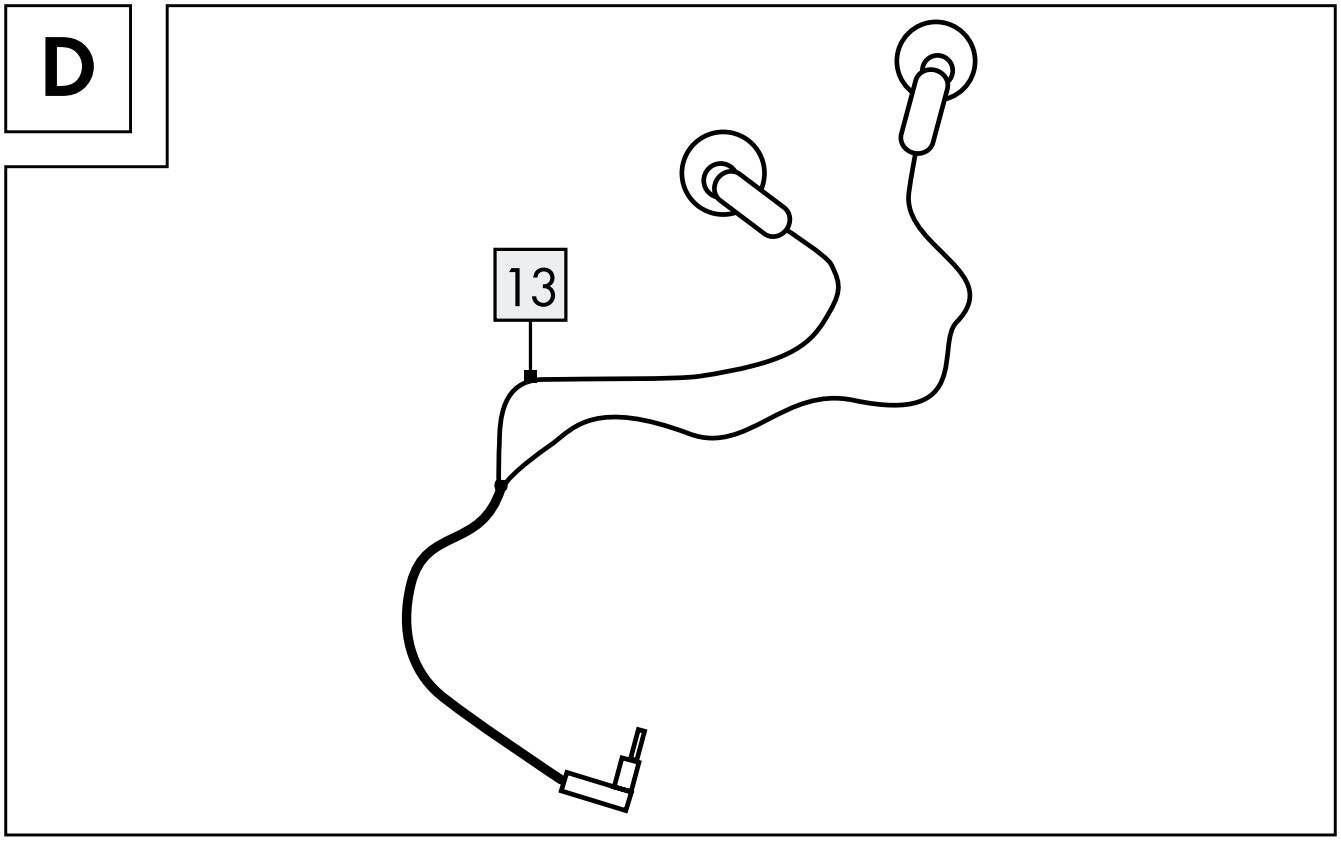
5

ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	6
IT / MT	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	30
PT	Instruções de utilização e de segurança	Página	55
GB / MT	Operation and Safety Notes	Page	79

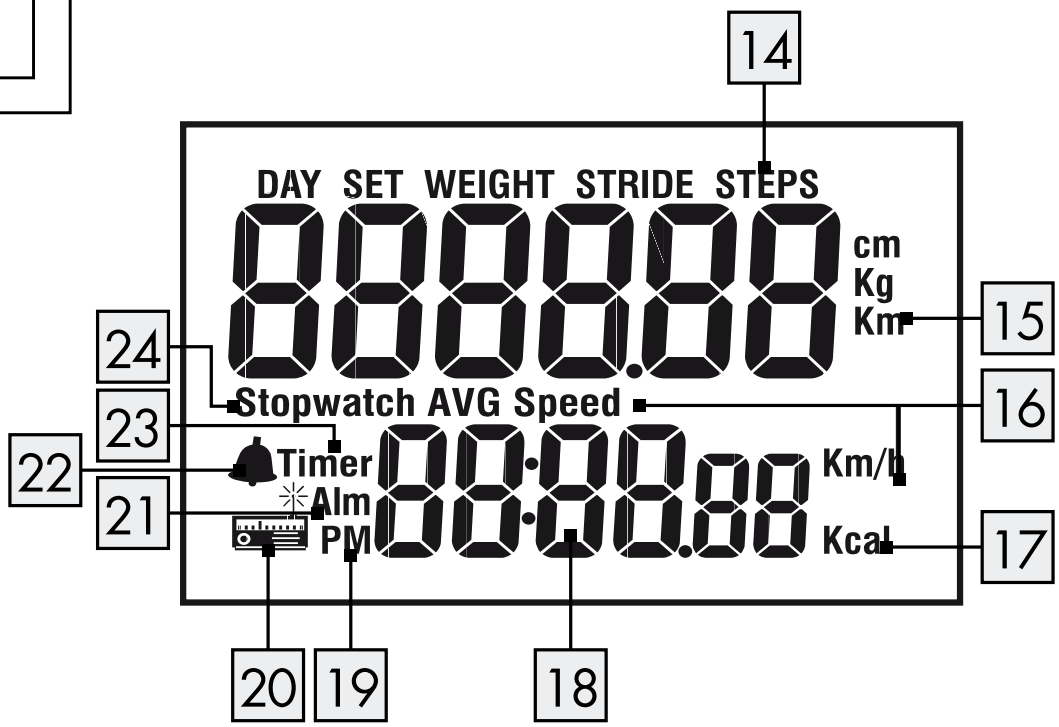

A
1
2
3
4
crivit
SPORTS
7
5
RESET
FM ON/OFF
SCAN
6


B
8
9

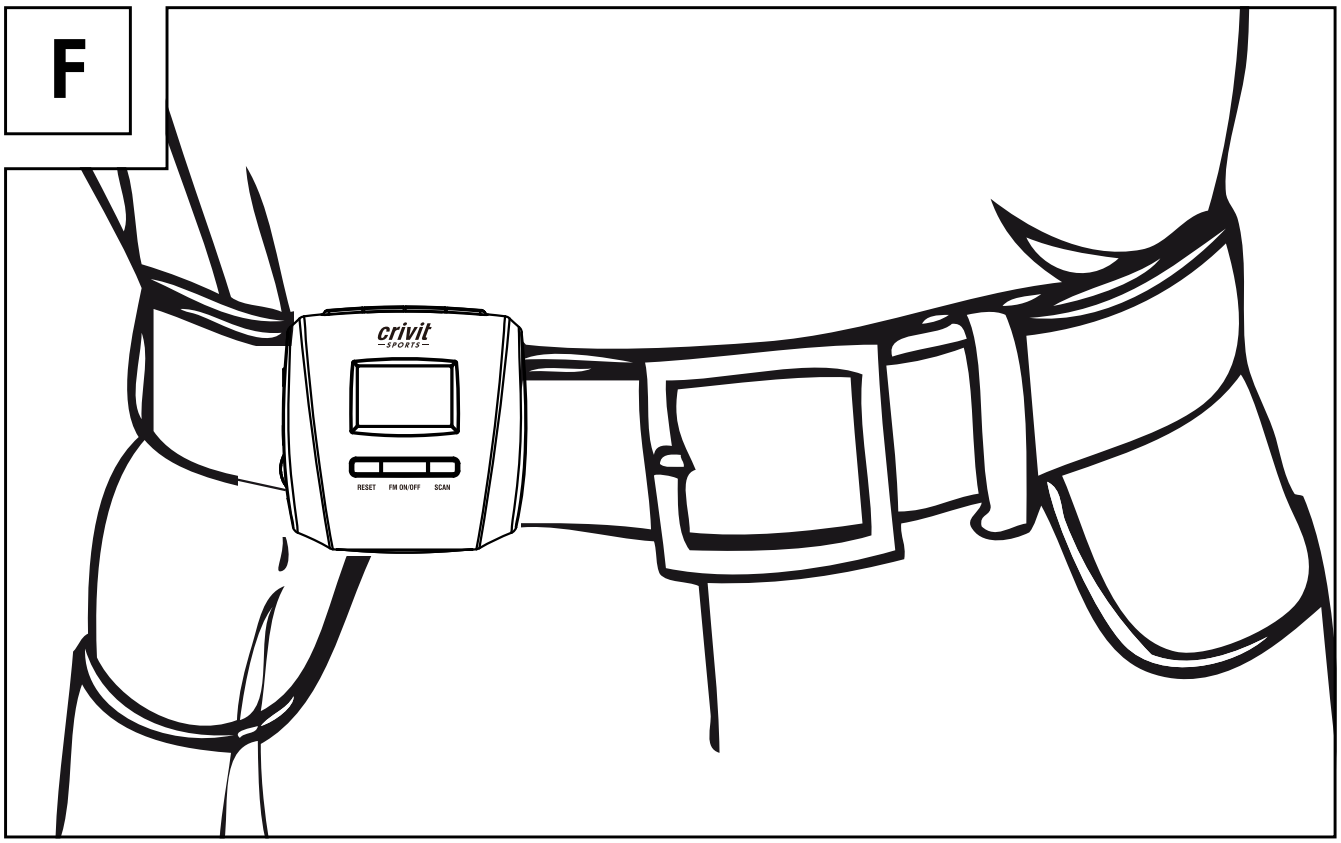

C
10
12
RESET
11
CR2032
LR44
11


D
13

E


14
DAY SET WEIGHT STRIDE STEPS
cm
Kg
Km
15
24
Stopwatch AVG Speed
16
23
Timer
Km/h
22
Alm
21
PM
Kcal
17
20
19
18

F


crivit
SPORTS
RESET
FM ON/OFF
SCAN

Índice

Introducción
- Uso adecuado ..... Página 7
- Descripción de las piezas ..... Página 8
- Datos técnicos ..... Página 9
- Volumen de suministro ..... Página 10

Seguridad ..... Página 10
- Indicaciones generales de seguridad ..... Página 11
- Indicaciones de seguridad sobre las pilas ..... Página 12

Antes de la puesta en marcha
- Retirar las cintas de aislamiento ..... Página 14

Puesta en marcha ..... Página 14
- Modo hold (en espera) / Modo de registro ..... Página 15
- Ajuste de parámetros ..... Página 15
- Ajuste de los días de la semana ..... Página 17

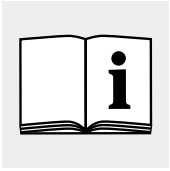
Uso
- Uso de podómetro ..... Página 18
- Búsqueda de valores de entrenamiento ..... Página 19
- Búsqueda del resumen semanal ..... Página 20
- Uso del cronómetro ..... Página 21
- Funcionamiento de la alarma ..... Página 23
- Uso de la radio FM ..... Página 23
- Iluminación de fondo ..... Página 24
- Diagnóstico de problemas ..... Página 25
- Restablecer el estado de envío ..... Página 26
- Cambio de pilas ..... Página 26

Limpieza y mantenimiento ..... Página 27

Eliminación ..... Página 28

Podómetro digital con radio

Introducción



Familiarícese con el artefacto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente para esto el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el artefacto únicamente como esta descrito y para las aplicaciones indicadas. Conserve adecuadamente estas instrucciones. Adjunte igualmente toda la documentación en caso de entregar el artefacto a un tercero.

Uso adecuado

Este podómetro registra la cantidad de pasos confirmados, el tramo recorrido y el tiempo empleado. Otros valores que muestra son la velocidad media y el consumo de calorías. Además, el aparato está equipado con un reloj y función de radio, cronómetro y alarma. Otros usos o modificaciones del aparato son considerados como no adecuados y pueden acarrear peligros de heridas y/o daños en el aparato. El fabricante no se hace responsable de los daños que puedan derivarse del uso indebido del aparato. Este aparato no ha sido diseñado para uso industrial.

Descripción de las piezas

Aparato:

1 Tecla CLEAR
2 Tecla FUNC
3 Tecla SET
4 Tecla MODE
5 Tecla SCAN
6 Tecla FM ON / OFF
7 Tecla RESET
8 Toma de los auriculares
9 Regulador del volumen
10 Clip para el cinturón
11 Compartimento de las pilas
12 Botón de restablecimiento
13 Auriculares

Pantalla:

14 Barra de funciones
15 Símbolo cm / kg / km (indicador grande)
16 Símbolo AVG Speed / km / km / h (velocidad media)
17 Símbolo kcal (kilocalorías)
18 Visualizador digital
19 Símbolo PM
20 Símbolo de radio
21 Indicador Alm

22 Símbolo de alarma
23 Indicador Time / Timer (hora/ tiempo medido)
24 Indicador Stopwatch (cronómetro)

Nota: la pantalla LCD del aparato no se puede apagar. El consumo de energía para el funcionamiento de la pantalla LCD es mínimo y es equiparable al de un reloj de pulsera.

Datos técnicos

Método de medición:	Método de altibajos
Indicador de pasos:	999.999 pasos
Indicador de distancia:	9999,99 km
Indicador de calorías:	9999,99 kcal
Longitud de paso:	10 - 225 cm (ajustable exactamente a 1 cm)
Preajuste:	60 cm
Peso del usuario ajustable:	30 - 150 kg (ajustable exactamente a 1 kg)
Preajuste:	60 kg
Cronómetro (ámbito de registro):	59 minutos/ 59,99 segundos
Gama de radiofrecuencia:	FM (88 MHz - 108 MHz)
Auriculares:	conector jack estéreo 2,5 mm

Pilas:	1 x pilas LR44 (1,5 V ⎓, alcalinas) (para el podómetro) 2 x pila CR2032 (3 V ⎓, litio), (para la radio)
Permitida	
Margen de temperatura:	0-50 °C
Dimensiones:	aprox. 6,5 x 6,6 x 3,7 cm (A x L x F)
Peso:	
Podómetro (sin pilas):	aprox. 53 g
Auriculares:	aprox. 15 g

Volumen de suministro

1 podómetro digital con radio
1 pila LR44 (1,5 V ⎓, alcalina)
2 pilas CR2032 (3 V ⎓, de litio)
1 par de auriculares
1 manual de instrucciones

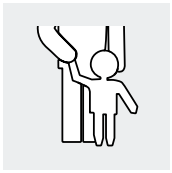
Seguridad

¡ADVERTENCIA! Lea las indicaciones y las advertencias de seguridad. La inobservancia de las indicaciones y las advertencias de

seguridad puede provocar descargas eléctricas, incendios y/o lesiones graves.

¡CONSERVE TODAS LAS INDICACIONES DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS POR SI NECESITA CONSULTARLAS MÁS ADELANTE!

Indicaciones generales de seguridad

- 

  ¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE O ACCIDENTE PARA NIÑOS! No deje a los niños sin vigilancia cuando estén con el material de embalaje y el producto. Podrían lesionarse o asfixiarse accidentalmente con el material de embalaje. A menudo, los niños no son conscientes del peligro. Manténgalos alejados del producto. El producto no es un juguete.

¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE! Podrían tragarse las baterías, lo cual puede suponer un peligro mortal. Si se ha tragado una batería, debe buscar asistencia médica inmediatamente.

-

  La utilización de aurticulares a máximo volumen y durante un largo periodo de tiempo puede producir daños en los oídos del usuario.
- No ponga el aparato en funcionamiento si está dañado. Los aparatos dañados conllevan peligro de muerte por descarga eléctrica.

- No exponga el aparato a
  - temperaturas extremas,
  - vibraciones fuertes,
  - grandes esfuerzos mecánicos,
  - la radiación solar directa,
  - sin humedad/sin lluvia.

  De hacerlo podrían producirse daños en el aparato.
- Observe que los daños producidos por manejo incorrecto, no seguimiento del manual de instrucciones o manipulación por parte de personas no autorizadas, están excluidos de la garantía.
- Nunca desarme el aparato. A causa de trabajos de reparación no apropiados pueden producirse peligros para el usuario. Encargue las reparaciones únicamente a personal técnico cualificado.
- Evite daños auditivos. Ajuste el volumen de los auriculares 13 a un nivel sano y agradable.
- Ajuste el volumen de tal modo que siempre pueda escuchar las señales de advertencia. Bajo ningún concepto debe utilizar la radio cuando haga uso de la vía pública.

Indicaciones de seguridad sobre las pilas

- Retire las baterías del aparato si no va a utilizar el mismo durante un período de tiempo prolongado.

-

  ¡ATENCIÓN! ¡PELIGRO DE EXPLOSIÓN!
  ¡Nunca recargue las baterías!

- Cuando coloque las baterías observe la polaridad correcta. Ésta se indica en el compartimento de las baterías 11.
- Extraiga siempre inmediatamente del aparato las baterías agotadas. ¡Existe alto peligro de derrame!
- ¡Las baterías no deben desecharse en la basura doméstica!
- ¡Todos los usuarios están obligados a desechar las baterías de forma adecuada!
- Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. No las arroje al fuego, no las ponga en cortocircuito ni las desmonte.
- De no observarse estas indicaciones, las baterías podrían descargarse más allá de su tensión final. En este caso existe el riesgo de que se derramen. En caso de que se haya derramado el líquido de las baterías dentro del aparato, sáquelas inmediatamente para evitar daños en el aparato.
- Evite el contacto con la piel, ojos y mucosas. Si se entra en contacto con el ácido de las baterías, lave la parte afectada con abundante agua y/o procure atención médica.
- Emplee únicamente el tipo de pila indicado.

Antes de la puesta en marcha

- Para evitar daños mecánicos, la pantalla LCD del podómetro está cubierto en el volumen de suministro con una lámina protectora. Antes de la puesta en marcha retírela cuidadosamente.

Retirar las cintas de aislamiento

En el suministro el aparato ya está equipado con pilas.

- Extraiga las cintas de aislamiento de la parte posterior del aparato en dirección a la flecha.

Su podómetro está listo para funcionar y se encuentra modo de registro (vea “Modo hold / Modo de registro”).

Puesta en marcha

Antes de su primer uso debe ajustar los siguientes parámetros: longitud de paso (andando), peso corporal, hora actual, día de la semana. De no hacerlo no se pueden usar las funciones del podómetro de una forma práctica.
Para realizar los ajustes debe cambiar primeramente el podómetro del **modo de registro** al **modo hold**.

Modo hold (en espera) / Modo de registro

Al poner en marcha el podómetro se encuentra automáticamente en el **modo de registro**.
Nota: en el **modo hold** las funciones de medición del podómetro están desactivadas.

- Presione la tecla MODE [4] durante aprox 3 segundos. Suena una señal acústica. El indicador *hold* parpadea cambiando de lado con el número de pasos.
- Presione la tecla MODE [4] durante aprox 3 segundos para acceder al **modo de registro**. Suena una señal acústica. El indicador *hold* se apaga.

Ajuste de parámetros

- Cambie el aparato al **modo hold** (vea "Modo hold / Modo de registro").
- Presione la tecla SET [3] para acceder al modo **modo de entrada**.
  Nota: si en un periodo de 14 segundo no hace ninguna entrada el aparato se cambia automáticamente al **modo hold**.
- En la barra de funciones [14] se ilumina el indicador STRIDE. En la pantalla LCD aparecen el símbolo de cm [15] y el valor preajustado de 60 cm. Presione la tecla MODE [4] o la

CLEAR [1] para ajustar la longitud de paso deseada.
Nota: la longitud de paso se puede ajustar en un área de 10 a 225 cm.

ⓘ **Consejo:** mantenga presionada la tecla MODE [4] o la CLEAR [1] durante aprox. 3 segundos. De este modo conseguirá ajustar más rápido los valores. Este modo de ajuste rápido puede emplearse también para las demás configuraciones.

□ Confirme su entrada presionando la tecla SET [3]. En la barra de funciones [14] se ilumina el indicador WEIGHT. En la pantalla LCD aparecen el símbolo de kg [15] y el valor preajustado de 60 kg. Presione la tecla MODE [4] o la CLEAR [1] para ajustar el peso deseado.
Nota: el peso se puede ajustar en un área de 30 a 150 kg.

□ Confirme su entrada presionando la tecla SET [3]. Los indicadores Time [23] y 24Hr (formato de 24 horas) o 12Hr (formato de 12 horas) se iluminan. Presiona las teclas MODE [4] o CLEAR [1] para ajustar el formato de tiempo deseado.
Nota: El símbolo PM [19] aparece en el formato de 12 horas para la tarde / noche.

□ Confirme su entrada presionando el botón SET [3]. El indicador Time [23] aparece y el indicador de la hora del visualizador digital [18] parpadea. Presione la tecla MODE [4] o la tecla CLEAR [1] para ajustar la hora deseada.

□ Confirme su entrada presionando el botón SET [3]. El indicador de minutos del visualizador digital [18] parpadea. Presione la tecla MODE [4] o la tecla CLEAR [1] para ajustar la hora deseada.

- Confirme su entrada presionando el botón SET [3]. El indicador Alm [21] aparece y el indicador de la hora del visualizador digital [18] parpadea. Presione la tecla MODE [4], para ajustar la hora de la alarma deseada.
  ¡IMPORTANTE! La tecla CLEAR [1] tiene una función diferente en el ajuste de la alarma. Presione la tecla CLEAR [1] para activar la alarma. El símbolo de la alarma [22] aparece en la pantalla LC. Vuelva a presionar la tecla CLEAR [1] para desactivar la alarma. El símbolo de la alarma [22] desaparece (véase también „función de alarma“).
- Confirme su entrada presionando el botón SET [3]. El indicador de minutos del visualizador digital [18] parpadea. Presione la tecla MODE [4] para ajustar la hora de la alarma deseada.
- Confirme su entrada presionando la tecla SET [3]. El aparato se encuentra de nuevo en el **modo hold**.

Ajuste de los días de la semana

- Cambie el aparato al **modo hold** (vea “Modo hold / Modo de registro”).
- Pulse la tecla FUNC [2]. En la barra de funciones [14] se ilumina el indicador DAY.
- Pulse la tecla SET [3]. La cifra correspondiente al día de la semana parpadea.
- Presione la tecla MODE [4] para ajustar el día de la semana

deseado. Las distintas cifras tienen los siguientes significados:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7

- □ Presione la tecla SET [3] para confirmar su entrada.
- □ Presione 2 veces la tecla FUNC [2] para volver a acceder al **modo hold**.

● Uso

● Uso de podómetro

Para esta función el aparato debe estar en el **modo de registro** (vea "Modo hold / Modo de registro").

- □ Asegure el podómetro con el clip [10] en el cinturón (vea fig. F). **¡IMPORTANTE!** El podómetro debe estar bien sujeto y seguro. Solamente de este modo se pueden efectuar mediciones exactas.

En este momento el podómetro reconoce las agitaciones del cuerpo y registra el número de pasos confirmados, el tramo recorrido, el tiempo necesitado y calcula la velocidad media, así como el consumo calórico. El podómetro reconoce de forma automática si

está caminando o corriendo.
Nota: los valores proporcionado son aproximativos. Una longitud de paso variable. Así como factores externos como la ropa, el terreno u otros imposibilitan una medición exacta.

¡Consejo! Cambie el aparato al **modo hold** para evitar mediciones no deseadas (en el camino al entrenamiento u otros) (vea "Modo hold / Modo de registro").

Búsqueda de valores de entrenamiento

Para esta función el aparato debe estar en el **modo de registro** (vea "Modo hold / Modo de registro").

- Pulse la tecla MODE 4. En la barra de funciones 14 se ilumina el indicador STEPS. La pantalla LCD muestra el número de pasos confirmados. Además, aparecen otros valores de entrenamiento en l apantalla LCD. Presione la tecla MODE 4 para pasar de un valor de entrenamiento al siguiente. Pueden aparecer las siguientes indicaciones:

Time 23	= hora actual
km 16	= tramo recorrido
kcal 17	= calorías consumidas
Timer 23	= tiempo medido
AVG Speed 16	= velocidad media

Búsqueda del resumen semanal

Para esta función el aparato debe estar en el **modo de registro** (vea "Modo hold / Modo de registro").
Nota: el podómetro almacena los tramos recorridos y las calorías consumidas de la semana de entrenamiento en curso. Si lo prefiere, puede buscar los distintos días de entrenamiento.
Nota: la anotación semanal siempre empieza en lunes. Tenga en cuenta que la anotación semanal se elimina por completo los domingos a las 24 horas.
Nota: las anotaciones diarias actuales se guardan automáticamente todos los días a las 24 horas en el resumen semanal y se ponen, de este modo, a 0.
Nota: Para guardar los datos, se utilizan o las pilas grandes CR2032 o la pila pequeña LR44. Cuando retire todas las pilas a la vez, todos los datos almacenados se borrarán.

- Presione la tecla FUNC 2 para acceder al **modo de selección de funciones**. En la barra de funciones 14 se ilumina el indicador DAY. En la pantalla LCD aparecen los símbolos de km 15 y kcal 17, así como los valores correspondientes de toda la semana de entrenamiento.
- Presione la tecla MODE 4 para pasar de un día de entrenamiento al siguiente. En la pantalla LCD aparecen los símbolos de km 15 y kcal 17, así como os valores correspondientes de los distintos días de entrenamiento.
  Nota: aquí los días de la semana están marcados con cifras

(vea “Ajuste de los días de la semana”). Si debajo de la indicación DAY no aparece ninguna cifra, la pantalla LCD muestra los valores de toda la semana de entrenamiento.
Nota: tenga en cuenta que no se muestran las anotaciones del día *7*. El día *7* se considera el día actual, o bien no ha aparecido aún en la semana e entrenamiento en curso.

- Presione 2 veces la tecla FUNC 2 para volver a acceder al **modo de registro**.

Nota: tenga en consideración que solamente puede eliminar las anotaciones de una semana entera y de los diferentes días (vea “Restablecimiento del estado de envío”).

Uso del cronómetro

Nota: el cronómetro cuenta el tiempo hasta un valor máximo de 59:59,99 (minutos/segundos). Cuando se sobrepasa el valor, el visualizador digital 18 vuelve automáticamente a ponerse a 00:00,00 y sigue contando.

Uso independiente del cronómetro (el aparato se encuentra en el modo de registro o en el modo hold):

- Presione 2 veces la tecla FUNC 2 para acceder al **modo cronómetro**. En la pantalla LCD aparece el indicador Stopwatch 24.

Nota: en el **modo cronómetro** el podómetro no está activo. El indicador OFF aparece en la pantalla LCD.

- Presione la tecla MODE 4 para activar la medición de tiempo.
- Presione la tecla MODE 4 de nuevo para para la medición de tiempo.
- Presione la tecla CLEAR 1 para poner el cronómetro a 0.
- Presione la tecla FUNC 2 para volver al **modo de registro**.

Uso del cronómetro con el podómetro (el aparato debe estar en el modo de registro):

- Presione 2 veces la tecla FUNC 2 para acceder al **modo cronómetro**. En la pantalla LCD aparece el indicador Stopwatch 24.
- Presione la tecla MODE 4 para activar la medición de tiempo.
- Presione la tecla FUNC 2 para cambiar al **modo de registro**. El podómetro está activo. El cronómetro sigue funcionando por detrás.
- Presione 2 veces la tecla FUNC 2 para volver al **modo cronómetro**.
- Presione la tecla MODE 4 de nuevo para para la medición de tiempo.
- Presione la tecla CLEAR 1 para poner el cronómetro a 0.
  Nota: solamente se puede poner el cronómetro 0 en el **modo cronómetro**.
- Presione la tecla FUNC 2 para volver al **modo de registro**.

Funcionamiento de la alarma

- □ Ajuste la hora de la alarma que desee (vea “Ajuste de parámetros“).
  Nota: la alarma se activa diariamente a la hora ajustada. La señal de la alarma suena durante aprox. 1 minuto.
- □ Presione cualquier tecla para desactivar la señal de la alarma.

Uso de la radio FM

La radio sirve únicamente para recibir emisoras de la banda FM (88 MHz – 108 MHz).
⚠ **¡ATENCIÓN!** La recepción de señales medioambientales acústicas se puede reducir usando la radio. Ajuste el volumen de tal modo que siempre pueda escuchar las señales de advertencia. Bajo ningún concepto debe utilizar la radio cuando haga uso de la vía pública.
Nota: la radio solamente puede funcionar con los auriculares 13 suministrados.
Nota: los cables de los auriculares 13 funcionan como antena. Tenga en cuenta que al usar otros auriculares la recepción se puede ver, por lo tanto, limitada.

- □ Introduzca el conector de los auriculares 13 en la toma correspondiente 8.

- Presione la tecla FM ON / OFF 6 para encender o apagar la radio. Con la radio encendida aparece el símbolo de la radio 20 en la pantalla LCD.
- Presione la tecla SCAN 5 para activar la búsqueda de emisoras. La búsqueda de emisoras se detiene cuando ha encontrado una emisora. Vuelva a presionar la tecla SCAN 5 para que volver a retomar la búsqueda de emisoras.
  Nota: la búsqueda cesa cuando ha alcanzado la frecuencia 108 MHz.
- Presione la tecla RESET 7 para volver a poner la búsqueda en la frecuencia 88 MHz.
  Nota: puede colocar el buscador de emisoras en cualquier momento en la frecuencia 88 MHz presionando la tecla RESET 7.

Iluminación de fondo

- Pulse uno de los botones siguientes para encender la iluminación de fondo:

1 Botón CLEAR
2 Botón FUNC
3 Botón SET
4 Botón MODE

Después de soltar el botón, la iluminación de fondo permanece encendida aprox. 5 segundos.

Diagnóstico de problemas

● = Error
◔ = Causa
○ = Solución

● La radio no reacciona.
◔ No se recibe señal alguna en el lugar actual.
○ Cambie su posición.
◔ Puede que no haya colocado las pilas correctamente.
○ Compruebe que las pilas encajan o vuélvalas a colocar.
◔ Las pilas tienen poca potencia.
○ Sustituya las pilas usadas por unas nuevas.
◔ Los auriculares 13 pueden estar defectuosos.
○ Pruebe los auriculares 13 en otro aparato.
Nota: preste atención a que el conector (conector jack estéreo 2,5 mm) de los auriculares 13 coincida con la toma del aparato.

Restablecer el estado de envío

- Si coloca el aparato en un campo de alta frecuencia electromagnética, al igual que en el caso de cargas electrostáticas, pueden producirse averías de funcionamiento. Si se produjesen tales averías de funcionamiento, p.ej. las teclas ya no reaccionan o la pantalla presenta irregularidades, restaure el aparto al estado de envío presionando el interruptor RESET 12. para ello utilice un objeto fino afilado. La función de fallos debería suprimirse.
  ¡IMPORTANTE! Tenga en cuenta que se borrarán todos los datos. Deberá volver a ajustar todos los parámetros.

Cambio de pilas

El aparato está provisto de dos tipos de pilas diferentes. La pila más pequeña (modelo LR44) proporciona energía al podómetro. Las pilas más grandes (modelo CR2032) proporcionan energía a la radio.
Nota: se debe cambiar la pila más pequeña (modelo LR44) en cuanto los indicadores de pantalla se vean con menor intensidad/mayor dificultad. Si la pila más pequeña (modelo LR44) está gastada o falta, no se pueden utilizar el podómetro ni la radio. Las pilas más grandes (modelo CR2032) se deberán cambiar cuando la recepción de la radio empeore. Podrá utilizar el podómetro incluso con pilas vacías o sin pilas grandes (CR2032). No dispondrá de función de

radio ni de almacenamiento de datos en el caso de que las pilas más grandes (CR2032) estén vacías o falten.

- □ Retire la cubierta del compartimento para pilas [11] (véase fig. C).
- □ Extraiga las pilas usadas.
- □ Introduzca una pila nuevo del modelo LR44 (1,5 V ⎓) y/o dos pilas del modelo CR2032 (3 V ⎓).
  Advertencia: Fíjese en la polaridad correcta. Ésta se indica en el compartimento de las pilas [11].
- □ Vuela a colocar la cubierta del compartimento de las pilas [11].
  La pantalla LCD se enciende automáticamente.

● Limpieza y mantenimiento

- ■ No utilice en ningún caso líquidos o productos de limpieza ya que éstos dañarían el aparato.
- □ Limpie el aparato sólo por fuera con un paño suave y seco. Para la suciedad incrustada utilice un paño ligeramente humedecido y suave.

Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser eliminados en el centro de reciclaje local.

Puede averiguar las posibilidades de eliminación del producto estropeado en la administración de su comunidad o ciudad.

No elimine el producto estropeado con los desechos domésticos, sino hágalo de manera correcta. Proteja así el medio ambiente. Se puede informar en la oficina competente de su administración sobre los puestos de recogida y sus horarios de atención al público.

Las pilas defectuosas o usadas deben ser recicladas según lo indicado en la directiva 2006/66/EC. Para ello devuelva las pilas y/o el aparato en los puntos de recogida indicados.

Daño medioambiental debido a un reciclaje incorrecto de las pilas

Las pilas no deben eliminarse junto a los residuos domésticos. Las pilas pueden contener metales pesados tóxicos que debe tratarse conforme a la normativa aplicable a los residuos especiales. Los

símbolo químicos de los metales pesados son: Cd = Cadmio, Hg = Mercurio, Pb = Plomo. Las pilas deben reciclarse en el punto de recolección específico para ello.

EMC CE

Denominación del producto:
Podómetro digital con radio
Modelo N°: Z30341
Versión: 10/2010

Indice

Introduzione
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso ..... Pagina 31
Descrizione dei componenti ..... Pagina 32
Dati tecnici ..... Pagina 33
Dotazione ..... Pagina 34

Sicurezza ..... Pagina 34
Avvisi di sicurezza generali ..... Pagina 35
Indicazioni di sicurezza relative alle batterie ..... Pagina 37

Prima dell'avvio
Rimozione delle strisce isolanti ..... Pagina 38

Avvio ..... Pagina 38
Modalità di attesa / Modalità di conteggio ..... Pagina 39
Impostazione dei parametri ..... Pagina 39
Impostazione del giorno della settimana ..... Pagina 42

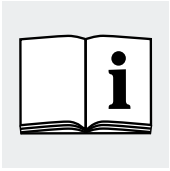
Utilizzo
Utilizzo del contapassi ..... Pagina 43
Richiamo dei valori di allenamento correnti ..... Pagina 44
Richiamo del quadro settimanale ..... Pagina 44
Utilizzo del cronometro ..... Pagina 46
Funzione di allarme ..... Pagina 48
Utilizzo della radio FM ..... Pagina 48
Illuminazione dello sfondo ..... Pagina 49
Ricerca degli errori ..... Pagina 50
Reset alle impostazioni di fabbrica ..... Pagina 51
Sostituzione delle batterie ..... Pagina 52

Pulizia e manutenzione ..... Pagina 53

Smaltimento ..... Pagina 53

Contapassi digitale con radio

Introduzione



Familiarizzate con il prodotto prima della messa in funzione. Leggete attentamente quindi le seguenti istruzioni d'uso e le misure di sicurezza. Utilizzate l'apparecchio solo come descritto e per gli ambiti di funzione indicati. Conservate per bene queste istruzioni. Consegnate anche tutti i documenti di questo prodotto quando lo date a terzi.

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Questo contapassi include il conteggio dei passi effettuati, il percorso già compiuto e il tempo per compiere tale percorso. L'apparecchio visualizza inoltre i valori relativi alla velocità media e al consumo di calorie. Esso è inoltre fornito di orologio, di funzioni radio, cronometro e allarme. Altri utilizzi dell'apparecchio o modifiche ad esso si intendono non conformi alle modalità d'uso previste e possono determinare rischi di lesioni a persone e/o di danni all'apparecchio. Il produttore declina ogni responsabilità per eventuali danni derivanti da un utilizzo non conforme alle modalità d'uso. L'apparecchio non è destinato all'utilizzo commerciale.

Descrizione dei componenti

Apparecchio:

1 Tasto CLEAR
2 Tasto FUNC
3 Tasto SET
4 Tasto MODE
5 Tasto SCAN
6 Tasto FM ON / OFF
7 Tasto RESET
8 Presa per auricolari
9 Regolatore di volume
10 Clip per cintura
11 Vano portabatterie
12 Interruttore di RESET
13 Auricolari

Display:

14 Barra delle funzioni
15 Simbolo cm / kg / km (visualizzazione grande)
16 Simbolo AVG Speed / km / km / h (velocità media)
17 Simbolo kcal (kilocalorie)
18 Visualizzazione delle cifre
19 Simbolo PM
20 Simbolo radio
21 Visualizzazione Alm

22 Simbolo allarme
23 Visualizzazione Time / Timer (ora / tempo misurato)
24 Visualizzazione Stopwatch (cronometro)

Nota: Il display a cristalli liquidi dell'apparecchio non può essere disinserito. Il consumo di energia per il funzionamento del display a cristalli liquidi è tuttavia molto basso e può essere paragonato a quello di orologio da polso.

Dati tecnici

Metodo di misurazione:	a pendolo
Visualizzazione dei passi:	999.999 passi
Visualizzazione della distanza:	9999,99 km
Visualizzazione delle calorie:	9999,99 kcal
Lunghezza dei passi:	10 - 225 cm (regolabile con uno scostamento di 1 cm)
Preimpostazione:	60 cm
Peso regolabile dell'utilizzatore:	30 - 150 kg (regolabile uno scostamento di 1 kg)
Preimpostazione:	60 kg
Cronometro (ambito di rilevamento):	59 minuti / 59,99 secondi
Gamma di frequenza radio:	FM (88 MHz - 108 MHz)

Auricolari:	spina con jack stereo da 2,5 mm
Batterie:	1 batterie di tipo LR44 (da 1,5 V ⎓, alcaline) (per il contapassi) 2 batteria di tipo CR2032 (da 3 V ⎓, al litio), (per la radio)
Gamma di temperatura ammessa:	0-50 °C
Dimensioni:	circa 6,5 x 6,6 x 3,7 cm (H x L x P)
Peso:	
Contapassi (senza batterie):	circa 53 g
Auricolari:	circa 15 g

Dotazione

1 contapassi digitale con radio
1 batteria di tipo LR44 da 1,5 V ⎓, alcalina
2 batterie di tipo CR2032 da 3 V ⎓, al litio
1 paio di auricolari
1 libretto di istruzioni d'uso

Sicurezza

ATTENZIONE! Legga tutte le istruzioni e gli avvisi di sicurezza. Negligenza nell'attenersi alle istruzioni e agli avvisi di

sicurezza può portare ad una scossa elettrica, ad un incendio e/o a ferite pericolose.

CONSERVI TUTTE LE ISTRUZIONI E GLI AVVISI DI SICUREZZA PER CONSULTARLI IN FUTURO!

Avvisi di sicurezza generali

-

  ⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E DI INCIDENTI PER BAMBINI E INFANTI! Non lasciare mai i bambini incustoditi a giocare con il materiale per imballaggio ed il prodotto. Sussiste il pericolo di soffocamento a causa del materiale per imballaggio nonché un pericolo di morte a seguito di strangolamento. Spesso i bambini sottovalutano i pericoli. Tenere sempre i bambini lontani dal prodotto. Il prodotto non è un giocattolo.

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI VITA! Le batterie possono essere ingoiate con conseguente pericolo di vita. Se è stata ingoiata la batteria, rivolgersi immediatamente alle cure di un medico.

-

  L'ascolto attraverso gli auricolari al massimo volume e per lungo tempo può provocare danni alle orecchie dell'utilizzatore.
- Non metta in funzione l'apparecchiatura se è danneggiata. Apparecchiature danneggiate possono mettere a repentaglio la Sua vita a causa di una scossa elettrica!

- Non esponga l'apparecchiatura
  - a temperature estreme,
  - a forti vibrazioni,
  - a pesanti carichi meccanici,
  - all'insolazione diretta,
  - ad umidità / a pioggia.

  Altrimenti rischia di danneggiare l'apparecchiatura.
- Prenda in considerazione il fatto che i danneggiamenti ad opera di maneggio scorretto, violazione delle istruzioni d'uso e causati da interventi di personale non autorizzato sono esclusi dalla garanzia.
- Non smonti assolutamente l'apparecchiatura. A causa di riparazioni scorrette l'utente può essere esposto a gravi pericoli. Faccia eseguire le riparazioni da personale qualificato.
- Evitare lesioni all'udito che è molto sensibile. Regolare il volume degli auricolari 13 ad un livello non eccessivo e sopportabile!
- Regolare il volume in modo tale che si possano comunque sentire segnali di avvertimento prodotti all'esterno. Non utilizzare in nessun caso la radio quando ci si trova stradale.

Indicazioni di sicurezza relative alle batterie

- Rimuovere le batterie dall'apparecchio dopo che non sono state utilizzate per lungo tempo.
-
  ATTENZIONE! PERICOLO DI ESPLOSIONE!
  Non ricaricare mai le batterie!
- Inserendo la batteria, fare attenzione a che ne sia rispettata la polarità! Questa viene mostrata nel vano portabatterie 11.
- Rimuovere immediatamente le batterie esauste dall'apparecchio. Esiste il pericolo di perdite!
- Non smaltire le batteria con i rifiuti domestici!
- Ogni consumatore è obbligato ai termini di legge a smaltire la batteria secondo le regole vigenti!
- Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini, non gettarle nel fuoco, non cortocircuitarle e non smontarle.
- In caso di inosservanza delle indicazioni le batterie potrebbero scaricarsi oltre la tensione finale. Esiste il pericolo di perdite. Se dovessero verificarsi perdite, togliere immediatamente le batterie per evitare danni all'apparecchio!
- Evitare il contatto con pelle, occhi e mucose. In caso di contatto con l'acido della batteria sciacquare abbondantemente il punto interessato e / o rivolgersi alle cure mediche!
- Utilizzate solo il tipo di pile indicato.

Prima dell‘avvio

- Al fine di evitare danneggiamenti, il display a cristalli liquidi del contapassi viene fornito rivestito di una pellicola protettiva. Prima dell’avvio dell’apparecchio rimuovere con attenzione tale pellicola.

Rimozione delle strisce isolanti

In occasione della fornitura l’apparecchio è già fornito di batterie.

- Estrarre le strisce isolanti poste sul retro dell’apparecchio nella direzione indicata dalla freccia.

Il contapassi acquistato è ora pronto all’uso e si trova in modalità di conteggio (a questo proposito vedi il paragrafo “Modalità di attesa / Modalità di conteggio”)

Avvio

Prima di utilizzare l’apparecchio per la prima volta è necessario impostare i seguenti parametri: Lunghezza del passo (mentre si cammina), peso del corpo, ora corrente, giorno della settimana.

In caso contrario le funzioni del contapassi non possono essere utilizzate in modo sensato.
Per eseguire le impostazioni il contapassi deve essere anzitutto commutato dalla **modalità di conteggio** a quella di attesa (**HOLD**).

Modalità di attesa / Modalità di conteggio

All'avvio dell'apparecchio il contapassi si trova automaticamente nella **modalità di conteggio**.
Nota: Nella **modalità di attesa** le funzioni di misurazione del contapassi sono fuori servizio.

- Premere per circa 3 secondi il tasto MODE 4. Si ode un suono di segnale. La visualizzazione *hold* lampeggia alternandosi con il numero dei passi.
- Premere per circa 3 secondi il tasto MODE 4 per accedere alla **modalità di conteggio**. Si ode un segnale. La visualizzazione *hold* si spegne.

Impostazione dei parametri

- Commutare l'apparecchio in **modalità di attesa** (a questo proposito vedi il paragrafo "Modalità di attesa / Modalità di conteggio").

- Premere il tasto SET [3], per accedere alla **modalità di immissione**.
  Nota: Qualora non avvenisse alcuna immissione entro 14 secondi, l'apparecchio si commuta automaticamente in **modalità di attesa**.
- Sulla barra delle funzioni [14] appare la visualizzazione STRIDE. Sul display a cristalli liquidi appaiono il simbolo cm [15] nonché il valore preimpostato di 60 cm. Premere il tasto MODE [4] oppure CLEAR [1], per impostare la lunghezza dei passi desiderata.
  Nota: La lunghezza dei passi può essere impostata in una gamma tra 10 e 225 cm.

Suggerimento: Mantenere premuto il tasto MODE [4] oppure CLEAR [1] per circa 3 secondi. In questo modo si ottiene un'impostazione accelerata dei valori. Questa impostazione veloce può essere utilizzata anche per le successive procedure di impostazione.

- Confermare l'immissione premendo il tasto SET [3]. Sulla barra delle funzioni [14] appare la visualizzazione WEIGHT (peso). Sul display a cristalli liquidi appaiono il simbolo kg [15] nonché il valore preimpostato di 60 kg. Premere il tasto MODE [4] oppure CLEAR [1], per impostare il peso desiderato.
  Nota: Il peso può essere impostato in una gamma tra 30 e 150 kg.
- Confermare l'immissione premendo il tasto SET [3]. Appaiono le visualizzazioni Time [23] nonché 24Hr (formato a 24 ore) non-

ché 12Hr (formato a 12 ore). Premere il tasto MODE [4] oppure CLEAR [1], per impostare il formato di tempo desiderato. **Nota:** Nel formato a 12 ore il simbolo PM [19] rappresenta le ore successive alle ore 12.

- Confermare l'immissione premendo il tasto SET [3]. Appare la visualizzazione Time [23] e lampeggia la visualizzazione dell'ora appartenente alla visualizzazione delle cifre [18]. Premere il tasto MODE [4] oppure CLEAR [1], per impostare l'ora desiderata.
- Confermare l'immissione premendo il tasto SET [3]. Lampeggia la visualizzazione dei minuti appartenente alla visualizzazione delle cifre [18]. Premere il tasto MODE [4] oppure CLEAR [1], per impostare l'ora desiderata.
- Confermare l'immissione premendo il tasto SET [3]. Appare la visualizzazione Alm [21] e lampeggia la visualizzazione delle ore appartenente alla visualizzazione delle cifre [18]. Premere il tasto MODE [4] per impostare l'ora dell'allarme desiderata. **IMPORTANTE!** Nell'impostazione dell'allarme il tasto CLEAR [1] svolge un'altra funzione. Premere il tasto CLEAR [1] per attivare l'allarme. Sul display a cristalli liquidi appare il simbolo dell'allarme 🔔 [22]. Premere nuovamente il tasto CLEAR [1] per disattivare l'allarme. Il simbolo dell'allarme 🔔 [22] si spegne (a questo proposito vedi il paragrafo „Funzione allarme").
- Confermare l'immissione premendo il tasto SET [3]. Lampeggia la visualizzazione dei minuti appartenente alla visualizza-

zione delle cifre [18]. Premere il tasto MODE [4] per impostare l'ora dell'allarme desiderata.

- ☐ Confermare l'immissione premendo il tasto SET [3]. L'apparecchio si trova nuovamente in **modalità di attesa**.

Impostazione del giorno della settimana

- ☐ Commutare l'apparecchio in **modalità di attesa** (a questo proposito vedi il paragrafo "Modalità di attesa / Modalità di conteggio").
- ☐ Premere il tasto FUNC [2]. Sulla barra delle funzioni [14] appare la visualizzazione DAY.
- ☐ Premere il tasto SET [3]. La cifra relativa al giorno della settimana lampeggia.
- ☐ Premere il tasto MODE [4] per impostare il giorno della settimana desiderato. Le varie cifre hanno il seguente significato.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7

- ☐ Confermare il dato inserito premendo il tasto SET [3].
- ☐ Premere due volte il tasto FUNC [2] per accedere nuovamente alla **modalità di attesa**.

Utilizzo

Utilizzo del contapassi

Per operare in questa funzione, l'apparecchio deve trovarsi in **modalità di conteggio** (a questo proposito vedi il paragrafo "Modalità di attesa / Modalità di conteggio").

- Fissare bene il contapassi alla cintura attraverso l'apposito clip per cintura 10 (vedi fig. F).
  IMPORTANTE! Il contapassi deve essere fissato bene e fermamente. Solo in questo modo è possibile ottenere misurazioni corrette.

Il contapassi registra le scosse del corpo e rileva il numero dei passi compiuti, il percorso coperto. il tempo necessario e calcola la velocità media nonché il consumo di calorie. Il contapassi riconosce automaticamente se l'utilizzatore cammina o corre.
Nota: I valori rilevati sono approssimativi. Una lunghezza di passi variabile nonché fattori esterni quali abbigliamento, terreno ecc. non permettono una misurazione precisa.

Suggerimento: Commutare l'apparecchio in **modalità di attesa** per evitare misurazioni non desiderate (percorso verso il luogo di allenamento ecc.) (a questo proposito vedi il paragrafo "Modalità di attesa / Modalità di conteggio").

Richiamo dei valori di allenamento correnti

Per operare in questa funzione, l'apparecchio deve trovarsi in **modalità di conteggio** (a questo proposito vedi il paragrafo "Modalità di attesa / Modalità di conteggio").

- Premere il tasto MODE 4. Sulla barra delle funzioni 14 appare la visualizzazione STEPS. Il display a cristalli liquidi mostra il numero dei passi fatti. Sul display a cristalli liquidi appaiono inoltre ulteriori valori di allenamento. Premere il tasto MODE 4 per commutare la visualizzazione da un valore di allenamento a quello successivo.
  Sono possibili le seguenti visualizzazioni:

Time	23	= ora corrente
km	16	= percorso coperto
kcal	17	= calorie consumate
Timer	23	= tempo misurato
AVG Speed	16	= velocità media

Richiamo del quadro settimanale

Per operare in questa funzione, l'apparecchio deve trovarsi in **modalità di conteggio** (a questo proposito vedi il paragrafo "Modalità di attesa/Modalità di conteggio").

Nota: Il contapassi memorizza il percorso compiuto nonché le calorie consumate della settimana di allenamento in corso. A scelta possono essere richiamati anche i singoli giorni di allenamento.
Nota: La registrazione settimanale inizia sempre il lunedì. Fare attenzione al fatto che la registrazione settimanale viene di volta in volta totalmente cancellata la domenica alle ore 24.
Nota: Le registrazioni giornaliere correnti vengono memorizzate giornalmente di volta in volta alle ore 24 nel quadro settimanale ed in questo modo resettate.
Nota: Per la memorizzazione dei dati vengono utilizzate le batterie grandi di tipo CR2032 o quelle piccole di tipo LR44. Qualora tutte le batterie venissero rimosse dall'apparecchio, tutti i dati memorizzati andranno perduti.

- Premere il tasto FUNC 2 per accedere alla **modalità di funzione.** Sulla barra delle funzioni 14 appare la visualizzazione DAY. Sul display a cristalli liquidi appaiono i simboli km 15 e kcal 17 nonché i valori a ciò relativi dell'intera settimana di allenamento.
- Premere il tasto MODE 4 per commutare la visualizzazione da un giorno di allenamento a quello successivo. Sul display a cristalli liquidi appaiono i simboli km 15 e kcal 17 nonché i valori a ciò relativi dei singoli giorni di allenamento.
  Nota: I giorni della settimana vengono contrassegnati da cifre (vedi il paragrafo "Impostazione del giorno della settimana"). Qualora sotto la visualizzazione DAY non apparisse

alcuna cifra, il display a cristalli liquidi mostrerà i valori relativi all'intera settimana di allenamento.
Nota: Fare attenzione a che le registrazioni relative al giorno *7* non vengono visualizzate. Il giorno *7* è il giorno attuale oppure nella settimana di allenamento attuale non è stato ancora raggiunto.

- Premere due volte il tasto FUNC 2 per tornare alla **modalità di conteggio**.

Nota: Si prega di fare attenzione al fatto che l'utilizzatore può cancellare solamente le registrazioni relative all'intera settimana (non quelle relative ai singoli giorni di allenamento) (a questo proposito vedi il paragrafo "Reset alle impostazioni di fabbrica").

Utilizzo del cronometro

Nota: Il cronometro misura il tempo fino a un valore massimo di 59:59,99 (minuti/secondi). Qualora tale valore venisse superato, la visualizzazione delle cifre 18 torna automaticamente a 00:00,00 e continua a contare.

Utilizzo separato del cronometro (L'apparecchio si trova in modalità di conteggio o di attesa):

- Premere due volte il tasto FUNC 2 per accedere alla **modalità di attesa**. Sul display a cristalli liquidi appare la visualizzazione Stopwatch 24.

Nota: In **modalità cronometro** il contapassi non è attivo. Sul display a cristalli liquidi appare la visualizzazione OFF.

- ☐ Premere il tasto MODE 4 per avviare la misurazione del tempo.
- ☐ Premere il tasto MODE 4 per arrestare la misurazione del tempo.
- ☐ Premere il tasto CLEAR 1 per azzerare il cronometro.
- ☐ Premere due volte il tasto FUNC 2 per tornare alla **modalità di conteggio**.

Utilizzo del cronometro con il contapassi (L'apparecchio deve trovarsi in modalità di conteggio):

- ☐ Premere due volte il tasto FUNC 2 per accedere alla **modalità di cronometro**. Sul display a cristalli liquidi appare la visualizzazione Stopwatch 24.
- ☐ Premere il tasto MODE 4 per avviare la misurazione del tempo.
- ☐ Premere il tasto FUNC 2 per commutare nella **modalità di conteggio.** Il contapassi è attivo. Sullo sfondo il cronometro continua a scorrere.
- ☐ Premere due volte il tasto FUNC 2 per tornare alla **modalità di cronometro**.
- ☐ Premere il tasto MODE 4 per arrestare la misurazione del tempo.
- ☐ Premere il tasto CLEAR 1 per azzerare il cronometro.
  Nota: Il cronometro può essere azzerato solamente se ci si trova in **modalità cronometro**.

- Premere il tasto FUNC 2 per tornare alla **modalità di conteggio**.

Funzione di allarme

- Impostare l'ora di allarme desiderata (vedi il paragrafo "Impostazione parametri").
  Nota: L'allarme impostato si attiva giornalmente. L'allarme risuona per circa 1 minuto.
- Premere un tasto qualsiasi per disattivare il segnale di allarme.

Utilizzo della radio FM

La radio serve a ricevere stazioni in modalità di frequenza (FM) - (88 MHz – 108 MHz).
⚠ **ATTENZIONE!** L'udibilità di segnali acustici provenienti dall'ambiente circostante può venire limitata dall'utilizzo della radio. Regolare il volume in modo tale che si possano comunque sentire segnali di avvertimento prodotti all'esterno. Non utilizzare in nessun caso la radio quando ci si trova stradale
Nota: La radio può essere fatta funzionare solamente con gli auricolari 13 in dotazione.
Nota: Il cavo dell'auricolari 13 svolge la funzione di antenna.

Tenere presente il fatto che la ricezione può essere limitata dall'utilizzo di auricolari diversi da quelli in dotazione.

- Inserire la spina di collegamento degli auricolari 13 nella presa per gli auricolari 8.
- Premere il tasto FM ON / OFF 6 per accendere o spegnere la radio. Quando la radio è accesa sul display a cristalli liquidi appare il simbolo della radio 20.
- Premere il tasto SCAN 5 per attivare la ricerca delle stazioni. La ricerca delle stazioni si interrompe non appena è stata trovata una stazione. Premere nuovamente il tasto SCAN 5 per attivare nuovamente la ricerca delle stazioni
  Nota: La ricerca si ferma non appena sono stati raggiunti i 108 MHz.
- Premere il tasto di RESET 7 per resettare la ricerca delle stazioni nuovamente sugli 88 MHz.
  Nota: E' possibile in ogni momento resettare la ricerca della stazione sugli 88 MHz premendo il tasto RESET 7.

Illuminazione dello sfondo

- Per accendere l'illuminazione dello sfondo premere uno dei seguenti tasti:

1 Tasto CLEAR
2 Tasto FUNC
3 Tasto SET
4 Tasto MODE (modalità)

Dopo avere rilasciato il tasto, l'illuminazione dello sfondo si illumina per circa 5 secondi.

Ricerca degli errori

● = Errore
◔ = Ragione
○ = Soluzione

● La radio non reagisce.
◔ E' possibile che nella posizione in cui si trova attualmente l'utilizzatore non possa essere ricevuto alcun segnale.
○ Cambiare la posizione.
◔ E' possibile che le batterie non siano inserite correttamente.
○ Verificare la sede delle batterie e se necessario reinserirle in modo corretto.
◔ Le batterie sono troppo deboli.
○ Sostituire le batterie usate con batterie nuove.

- E’ possibile che gli auricolari 13 siano difettosi.
- Verificare il funzionamento degli auricolari 13 in un altro apparecchio.
  Nota: Fare attenzione a che il connettore a spina (spina con jack stereo da 2,5 mm) degli auricolari 13 corrisponda al connettore dell’apparecchio.

Reset alle impostazioni di fabbrica

- Qualora l’apparecchio fosse esposto ad un forte campo elettromagnetico ad alta frequenza, può accadere che, così come nel caso di scarica elettrostatica, vi siano disturbi di funzionamento. Qualora vi fossero tali disturbi di funzionamento, cioè qualora i tasti non reagissero o il display mostrasse irregolarità, resettare l’apparecchio alle impostazioni di fabbrica premendo l’interruttore di RESET 12. A tale scopo utilizzare un oggetto sottile ed appuntito. In questo modo il malfunzionamento dovrebbe essere eliminato.
  IMPORTANTE! Fare attenzione al fatto che effettuando il reset alle impostazioni di fabbrica tutti i dati verranno cancellati. Tutti i parametri dovranno essere impostati nuovamente.

Sostituzione delle batterie

L'apparecchio è fornito di due differenti tipi di batteria. La batteria più piccola (Tipo LR44) fornisce energia al contapassi. Le batterie più grandi (Tipo CR2032) forniscono energia alla radio.
Nota: Qualora la visualizzazione sul display diventasse più debole / più difficile da leggere è' necessario sostituire subito la batteria più piccola (tipo LR44). Qualora la batteria piccola (di tipo LR44) fosse scarica o mancasse, il contapassi e la funzione radio non possono essere utilizzati. Qualora la ricezione della radio peggiorasse, è necessario sostituire il più presto possibile le batterie più grandi (di tipo CR2032). Il contapassi può essere utilizzato anche in presenza di batterie grandi (tipo CR2032) scariche o mancanti. Qualora le batterie grandi (di tipo CR2032) fossero scariche o mancassero, la funzione radio e di memorizzazione dei dati non è disponibile.

- Rimuovere il coperchio dal vano portabatterie 11 (vedi fig. C).
- Rimuovere le batterie scariche.
- Inserire una nuova batteria di tipo LR44 da 1,5 V ⎓ e/o due nuove batterie di tipo CR2032 da 3 V ⎓.
  Nota: Assicurarsi che la polarità sia corretta. Questa viene mostrata nel vano portabatterie 11.
- Inserire nuovamente la copertura del vano portabatterie 11.
  Il display a cristalli liquidi si accende automaticamente.

Pulizia e manutenzione

- Non utilizzare in nessun caso liquidi o detersivi, giacché questi danneggiano l'apparecchio.
- Pulire l'apparecchio solo esternamente con un panno soffice ed asciutto. Qualora fosse presente notevole sporcizia utilizzare un panno soffice leggermente inumidito.

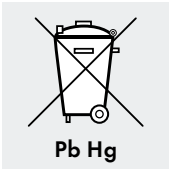
Smaltimento

La confezione è prodotta in materiale riciclabile e biodegradabile, smaltibile nei luoghi di raccolta differenziati.

Potete informarvi sulle possibilità di smaltimento del prodotto consumato dall'amministrazione comunale e cittadina.

Per la salvaguardia della tutela ambientale, quando il vostro prodotto non funziona più, non gettatelo nei rifiuti domestici bensì nei luoghi adatti di raccolta. Potete informarvi sui luoghi di raccolta e i loro orari di apertura dall'amministrazione competente.

Batterie difettose o usate devono essere riciclate ai sensi della Direttiva 2006 / 66 / EC. Smaltire le batterie e / o l'apparecchio presso i punti di raccolta indicati.



Vi possono essere conseguenze negative per l'ambiente a seguito di uno smaltimento non corretto delle batterie!

Le batterie non devono essere smaltite nella spazzatura domestica. Esse possono contenere metalli pesanti velenosi e devono essere trattate quali rifiuti speciali. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = Cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Consegnare quindi le batterie usate ad un punto di raccolta comunale.

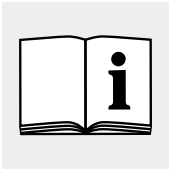
EMC CE

Definizione del prodotto:
Contapassi digitale con radio
N°. modello: Z30341
Versione: 10/2010

Introdução
Utilização correcta ..... Página 56
Descrição das peças ..... Página 57
Dados técnicos ..... Página 58
Material fornecido ..... Página 59
Segurança ..... Página 59
Indicações gerais de segurança ..... Página 60
Indicações de segurança relativas às pilhas ..... Página 61
Antes da colocação em funcionamento .. Página 62
Retirar as fitas de isolamento ..... Página 63
Colocação em funcionamento
Modo de espera / Modo de contagem ..... Página 63
Ajustar parâmetros ..... Página 64
Configurar o dia da semana ..... Página 66
Utilização
Utilizar o contador de passos ..... Página 67
Consultar valores de treino actuais ..... Página 68
Visualizar dias da semana ..... Página 69
Utilizar o cronómetro ..... Página 70
Função de alarme ..... Página 72
Utilizar o rádio FM ..... Página 72
Iluminação de fundo ..... Página 74
Localização de erros ..... Página 74
Repor valores de origem ..... Página 75
Substituição das pilhas ..... Página 75
Limpeza e conservação ..... Página 77
Eliminação ..... Página 77

Contador de passos digital com alarme de pânico e rádio

Introdução



Familiarize-se com o aparelho antes da primeira colocação em funcionamento. Para tal, leia atentamente o seguinte manual de instruções e as indicações de segurança. Utilize o aparelho apenas da forma descrita e para a finalidade indicada. Guarde cuidadosamente este manual de instruções. Se entregar este aparelho a terceiros, entregue também todos os respectivos documentos.

Utilização correcta

Este contador de passos regista o número de passos realizados, o percurso efectuado e o tempo gasto. Outros valores indicados são a velocidade média e o consumo de calorias. Adicionalmente, o aparelho está equipado com funções de relógio, rádio, cronómetro e alarme. Quaisquer outras utilizações ou alterações do aparelho são consideradas indevidas e podem acarretar o perigo de ferimentos e/ou danificação do aparelho. O fabricante não assume qualquer responsabilidade por danos resultantes de uma utilização indevida. O aparelho não se destina ao uso industrial.

Descrição das peças

Aparelho:

1 Botão CLEAR
2 Botão FUNC
3 Botão SET
4 Botão MODE
5 Botão SCAN
6 Botão FM ON / OFF
7 Botão RESET
8 Entrada para auscultadores
9 Regulador de volume
10 Clip para cinto
11 Compartimento das pilhas
12 Interruptor para RESET
13 Auscultadores

Visor:

14 Barra de funções
15 Símbolo de cm / kg / km (indicação de medidas)
16 Símbolo de AVG Speed / km / km / h (velocidade média)
17 Símbolo de kcal (quilocalorias)
18 Indicador numérico
19 Símbolo de PM
20 Símbolo de rádio
21 Indicação de Alm

22 Símbolo de alarme
23 Indicação de Time / Timer (hora / tempo medido)
24 Indicação de Stopwatch (cronómetro)

Nota: Não é possível desligar o visor LC do aparelho. O consumo de corrente para o funcionamento do visor LC é, no entanto, muito reduzido e comparável ao do visor de um relógio de pulso.

Dados técnicos

Método de medição:	Método pendular
Indicação de passos:	999.999 passos
Indicação de distância:	9999,99 km
Indicação de calorias:	9999,99 kcal
Comprimento do passo:	10 - 225 cm (regulável ao centímetro)
Pré-ajustado:	60 cm
Peso do utilizador regulável:	30 - 150 kg (regulável ao kg)
Pré-ajustado:	60 kg
Cronómetro (área de cobertura):	59 minutos/ 59,99 segundos
Radiofrequência:	FM (88 MHz - 108 MHz)
Auscultadores:	ficha de jaques estéreo de 2,5 mm
Pilhas:	1 pilhas LR44 (1,5 V ⎓, alcalinas) (para o contador de passos)

	2 pilha CR2032 (3 V ⎓, lítio), (para o rádio)
Amplitude de temperatura permitida:	0-50 °C
Dimensões:	aprox. 6,5 x 6,6 x 3,7 cm (A x L x P)
Peso:	
Contador de passos (sem pilhas):	aprox. 53 g
Auscultadores:	aprox. 15 g

Material fornecido

1 contador de passos com rádio FM
1 pilha LR44 (1,5 V ⎓, alcalina)
2 pilhas CR2032 (3 V ⎓, lítio)
1 auscultadores
1 manual de instruções

Segurança

AVISO! Leia todas as indicações de segurança e instruções. A inobservância das indicações de segurança e instruções pode ter como consequência choques eléctricos, incêndios e / ou ferimentos graves.

GUARDE TODAS AS INDICAÇÕES DE SEGURANÇA E INSTRUÇÕES PARA CONSULTA FUTURA!

Indicações gerais de segurança

-

  AVISO! PERIGO DE MORTE E DE ACIDENTES PARA CRIANÇAS E BEBÉS! Nunca deixe as crianças sem vigilância com o material da embalagem e o produto. Existe perigo de asfixia pelo material da embalagem e perigo de morte por estrangulamento. As crianças subestimam frequentemente os perigos. Mantenha o produto fora do alcance das crianças. O produto não é um brinquedo.

AVISO! PERIGO DE MORTE! As pilhas podem ser engolidas, o que constitui perigo de morte. Se uma pilha for engolida, procure imediatamente ajuda médica.

-

  A utilização de auscultadores em volume elevado e durante um período de tempo prolongado pode provocar lesões auditivas.
- Não coloque o aparelho em funcionamento se este estiver danificado. Os aparelhos danificados representam perigo de morte por choque eléctrico!
- Não exponha o aparelho a
  - temperaturas extremas,
  - fortes vibrações,
  - fortes esforços mecânicos,

- radiação solar directa,
- à humidade/à chuva.

Caso contrário, o aparelho pode ficar danificado.

- Os danos causados por um manuseamento inadequado, pela inobservância do manual de instruções ou uma intervenção por pessoal não autorizado estão excluídos da garantia.
- Nunca desmonte o aparelho. Reparações indevidas podem causar perigos significativos para o utilizar. As reparações só devem ser efectuadas por pessoal especializado.
- Evite lesões auditivas. Regule o volume dos auscultadores 13 para um nível saudável e suportável!
- Regule o volume de modo a ser possível ouvir sinais de aviso. Não deve utilizar o rádio quando está numa área com trânsito.

Indicações de segurança relativas às pilhas

- Retire as pilhas do aparelho, se este não for utilizado durante muito tempo.
-

  CUIDADO! PERIGO DE EXPLOSÃO! Nunca recarregue as pilhas!
- Ao colocar as pilhas, tenha em atenção a polaridade correcta! Esta é indicada no compartimento das pilhas 11.
- Retire de imediato as pilhas gastas do aparelho. Existe um

elevado risco de derrame!
- As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico!
- Cada consumidor é legalmente obrigado a eliminar correctamente as pilhas!
- Mantenha as pilhas afastadas de crianças, não as atire para o fogo, não as curto-circuite nem as desmonte.
- Em caso de inobservância das indicações, as pilhas podem ficar descarregadas para além da sua tensão final. Neste caso, existe perigo de derrame. Caso as pilhas comecem a derramar dentro do seu aparelho, retire-as imediatamente, de forma a evitar danos neste!
- Evite o contacto com a pele, olhos e mucosas. No caso de contacto com o ácido das pilhas, lave o local afectado com bastante água e / ou consulte um médico!
- Utilize unicamente o tipo de pilhas indicado.

● Antes da colocação em funcionamento

- □ Para evitar danos mecânicos, o visor LC do contador de passos está equipado com uma película protectora quando é entregue. Antes da colocação em funcionamento deve retirar a película protectora com cuidado.

Retirar as fitas de isolamento

O aparelho já vem com pilhas quando é entregue.

- Puxe a fita de isolamento, na direcção indicada pela seta, da parte de trás.

O seu contador de passos está agora pronto a funcionar e encontra-se no modo de contagem (ver "Modo de espera / Modo de contagem").

Colocação em funcionamento

Antes da utilização, devem ajustar-se os seguintes parâmetros: comprimento do passo (em andamento), peso, hora actualizada, dia da semana. Caso contrário, as funções do contador de passos não poderão ser utilizadas da forma desejada.
Para efectuar ajustes, deverá sair do **Modo de contagem** e entrar no **Modo de espera**.

Modo de espera / Modo de contagem

Quando colocar o aparelho em funcionamento, o contador de passos estará automaticamente no **Modo de contagem**.

Nota: No **Modo de espera,** as funções do contador de passos estarão desactivadas.

- Mantenha premido o botão MODE 4 durante aprox. 3 segundos. É emitido um sinal sonoro. A indicação *hold* pisca alternando com o número de passos.
- Mantenha premido o botão MODE 4 durante aprox. 3 segundos para entrar no **Modo de contagem**. É emitido um sinal sonoro. Apaga-se a indicação *hold*.

Ajustar parâmetros

- Ligue o aparelho no **Modo de espera** (ver "Modo de espera / Modo de contagem").
- Prima o botão SET 3 para entrar no **Modo de configu--ração**.
  Nota: Se não introduzir nenhuma informação dentro de 14 segundos, o aparelho entra automaticamente no **Modo de espera**.
- Aparece a indicação STRIDE na barra de funções 14. Aparecem no visor LC o símbolo de cm 15 bem como o valor pré--ajustado de 60 cm. Prima o botão MODE 4 ou CLEAR 1 para introduzir o comprimento do passo desejado.
  Nota: É possível introduzir valores entre os 10 e os 225 cm para o comprimento do passo.

Dica: Mantenha o botão MODE [4] ou CLEAR [1] premido durante aprox. 3 segundos. Deste modo, o ajuste dos valores será mais rápido. Pode fazer uso desta configuração rápida durante os processos de configuração subsequentes.

- Confirme a sua introdução, premindo o botão SET [3]. Aparece a indicação WEIGHT na barra de funções [14]. Aparece o símbolo de kg [15], bem como o valor pré-ajustado de 60 kg, no visor LC. Prima o botão MODE [4] ou CLEAR [1] para ajustar o peso que deseja.
  Nota: É possível introduzir valores entre os 30 e os 150 kg para o peso.
- Confirme a sua introdução, premindo o botão SET [3]. Acendem-se as indicações Time [23], bem como 24Hr (formato de 24 horas) ou 12Hr (formato de 12 horas). Prima o botão MODE [4] ou CLEAR [1] para introduzir o formato das horas desejado.
  Nota: O símbolo PM [19], no formato de 12 horas, indica a tarde.
- Confirme a sua introdução, premindo o botão SET [3]. A indicação Time [23] aparece e a indicação de horas do indicador numérico [18] fica intermitente. Prima os botões MODE [4] ou CLEAR [1] para ajustar o tempo pretendido.
- Confirme a sua introdução, premindo o botão SET [3]. A indicação dos minutos do indicador numérico [18] fica intermitente. Prima o botão MODE [4] ou CLEAR [1] para ajustar a hora desejada.

- Confirme a sua introdução, premindo o botão SET [3]. A indicação Alm [21] aparece e a indicação de horas do indicador numérico [18] fica intermitente. Prima o botão MODE [4] para definir a hora do alarme desejada.
  IMPORTANTE! O botão CLEAR [1] tem outra função na definição da hora do alarme. Prima o botão CLEAR [1] para activar o alarme. Aparece o símbolo do alarme [22] no visor LC. Volte a premir o botão CLEAR [1] para desactivar o alarme. Desaparece o símbolo do alarme [22] (ver também "Função de alarme").
- Confirme a sua introdução, premindo o botão SET [3]. A indicação dos minutos do indicador numérico [18] fica intermitente. Prima o botão MODE [4] para definir a hora do alarme desejada.
- Confirme a sua introdução, premindo o botão SET [3]. O aparelho encontra-se novamente no **Modo de espera**.

Configurar o dia da semana

- Ligue o aparelho no **Modo de espera** (ver "Modo de espera / Modo de contagem").
- Prima o botão FUNC [2]. Aparece a indicação DAY na barra de funções [14].
- Prima o botão SET [3]. Começa a piscar o algarismo para o dia da semana.

- Prima o botão MODE [4] para configurar o dia da semana. Os algarismos têm o seguinte significado:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7

- Prima o botão SET [3] para confirmar a sua introdução.
- Prima duas vezes o botão FUNC [2] para entrar novamente no **Modo de espera**.

Utilização

Utilizar o contador de passos

Para esta função, o aparelho deve estar no **Modo de contagem** (ver "Modo de espera / Modo de contagem").

- Fixe o contador de passos ao cinto, utilizando o clip para cinto [10] (ver fig. F).
  IMPORTANTE! O contador de passos tem de estar bem seguro e fixo. Só assim será possível efectuar medições exactas.

O contador de passos regista agora movimentos do corpo e detecta os passos efectuados, o percurso que realizou, o tempo que

necessitou para o percorrer e calcula ainda a velocidade média, bem como as calorias queimadas. O contador de passos reconhece automaticamente se está a andar ou a correr.
Nota: Os valores determinados são apenas valores aproximados. Uma passada inconstante, bem como factores externos como roupa, o terreno, ou semelhante, não permitem uma medição exacta.

Dica! Ligue o aparelho no **Modo de espera** para evitar medições não desejadas (caminho para o treino, ou semelhante) (ver "Modo de espera / Modo de contagem").

Consultar valores de treino actuais

Para essa função o aparelho deve estar no **Modo de contagem** (ver "Modo de espera / Modo de contagem").

- Prima o botão MODE [4]. Aparece a indicação STEPS na barra de funções [14]. O visor LC indica o número de passos efectuados. Aparecem ainda outros valores de treino no visor LC. Prima o botão MODE [4] para ir para o próximo valor de treino.
  São possíveis as seguintes indicações:

Time [23] = hora actual
km [16] = percurso percorrido
kcal [17] = calorias queimadas

Timer 23 = tempo medido
AVG Speed 16 = velocidade média

Visualizar dias da semana

Para esta função, o aparelho deve estar no **Modo de contagem** (ver "Modo de espera / Modo de contagem").
Nota: O contador de passos guarda o percurso percorrido, tal como as calorias queimadas da semana de treino. Opcionalmente pode consultar também os dias de treino.
Nota: O registo semanal começa sempre na segunda-feira. Não se esqueça de que o registo semanal é apagado completamente a cada domingo, às 24 horas.
Nota: O registo diário é passado para o registo semanal às 24 horas de cada dia e de seguida é reposto a 0.
Nota: Usa-se ou as pilhas grandes CR2032 ou a pilha pequena LR44 para armazenamento dos dados. Se retirar todas as pilhas do aparelho ao mesmo tempo, todos os dados gravados serão apagados.

- Prima o botão FUNC 2 para entrar no **Modo de configuração**. Aparece a indicação DAY na barra de funções 14. Aparecem no visor LC os símbolos km 15 e kcal 17, juntamente com os valores correspondentes de toda a semana.
- Prima o botão MODE 4 para passar de um dia de treino para o seguinte. Aparecem no visor LC os símbolos km 15 e

kcal 17, juntamente com os valores correspondentes a cada dia de treino.
Nota: Os dias da semana são identificados por algarismos (ver "Configurar o dia da semana"). Se não aparecer nenhum algarismo sob a indicação DAY, significa que o visor LC está a mostrar os valores para toda a semana de treino.
Nota: Repare que o registo do dia 7 não é mostrado. O dia 7 é o dia actual ou ainda não chegou a esse dia na semana de treino que está a decorrer.

- Prima 2 vezes o botão FUNC 2 para voltar a entrar no **Modo de contagem**.

Nota: Repare que apenas o registo semanal pode ser apagado, os dias de treino não podem ser apagados individualmente (ver "Repor valores de origem").

Utilizar o cronómetro

Nota: O cronómetro só conta até ao valor máximo de 59:59,99 (minutos / segundos). Se este valor for ultrapassado, o indicador numérico 18 volta automaticamente a 0:00,00 e continua a contar.

Utilizar o cronómetro separadamente (O aparelho encontra-se no Modo de contagem ou de espera):

- Prima 2 vezes o botão FUNC [2] para entrar no **Modo de cronómetro**. Aparece no visor LC a indicação Stopwatch [24]. **Nota:** No **Modo de cronómetro**, a função de contagem de passos não está activa. Aparece a indicação OFF no visor LC.
- Prima o botão MODE [4] para iniciar a cronometragem.
- Prima novamente o botão MODE [4] para parar a cronometragem.
- Prima o botão CLEAR [1] para repor o cronómetro a 0.
- Prima o botão FUNC [2] para voltar a entrar no **Modo de contagem**.

Utilizar o cronómetro juntamente com o contador de passos (O aparelho deve encontrar-se no Modo de contagem):

- Prima 2 vezes o botão FUNC [2] para entrar no **Modo de cronómetro**. Aparece no visor LC a indicação Stopwatch [24].
- Prima o botão MODE [4] para iniciar a cronometragem.
- Prima o botão FUNC [2] para mudar para o **Modo de contagem**. O contador de passos está activo. O cronómetro continua a funcionar.
- Prima 2 vezes o botão FUNC [2] para voltar para o **Modo de cronómetro**.

- Prima novamente o botão MODE 4 para parar a cronometragem.
- Prima o botão CLEAR 1 para repor o cronómetro a 0.
  Nota: O cronómetro apenas pode ser reposto a 0 no **Modo de cronómetro**.
- Prima o botão FUNC 2 para voltar a entrar no **Modo de contagem**.

Função de alarme

- Ajuste a hora do alarme desejada (ver "Ajustar parâmetros").
  Nota: O alarme ajustado activar-se-á diariamente. O som de alarme é emitido durante aprox. 1 minuto.
- Prima qualquer tecla para desactivar o som do alarme.

Utilizar o rádio FM

O rádio destina-se apenas à recepção de frequências FM (88 MHz – 108 MHz).
⚠ **CUIDADO!** A utilização do rádio pode reduzir a percepção de sinais sonoros do ambiente que o rodeia. Regule o volume de modo a que possa ouvir quaisquer sinais de aviso. Não utilize o rádio se estiver numa área com trânsito.

Nota: O rádio apenas pode ser utilizado com os auscultadores [13] fornecidos.
Nota: Os cabos dos auscultadores [13] servem de antena. Repare que a recepção será por isso prejudicada se utilizar outros auscultadores.

- Insira a ficha de ligação dos auscultadores [13] na entrada para auscultadores [8].
- Prima o botão FM ON/OFF [6] para ligar ou desligar o rádio. Quando o rádio está ligado, aparece o símbolo Radio [20] no visor LC.
- Prima o botão SCAN [5] para activar a sintonização automática de emissora. A sintonização automática de emissora pára quando encontrar uma emissora. Prima novamente o botão SCAN [5] para continuar a procura de emissoras.
  Nota: A sintonização pára quando chegar à frequência 108 MHz.
- Prima o botão RESET [7] para iniciar novamente a sintonização automática de emissora na frequência 88 MHz.
  Nota: Pode colocar a sintonização a qualquer altura na frequência 88 MHz, premindo o botão RESET [7].

Iluminação de fundo

□ Pressione um dos seguintes botões para ligar a iluminação de fundo:

1 Botão CLEAR
2 Botão FUNC
3 Botão SET
4 Botão MODE

Após libertar o botão, a iluminação de fundo fica acesa durante cerca de 5 segundos.

Localização de erros

● = Erro
◔ = Causa
○ = Solução

● O rádio não reage.
◔ É possível que não receba sinal no local onde se encontra.
○ Mude de local.
◔ É possível que as pilhas não estejam correctamente colocadas.
○ Verifique a posição correcta das pilhas ou volte a colocá-las novamente.

- As pilhas estão demasiado fracas.
- Substitua as pilhas usadas por novas.
- É possível que os auscultadores 13 estejam avariados.
- Verifique os auscultadores 13 noutro aparelho.

  Nota: certifique-se de que a ficha de ligação (ficha de jaques estéreo de 2,5 mm) dos auscultadores 13 é compatível com a entrada do aparelho.

Repor valores de origem

- Se o aparelho for sujeito a um forte campo electromagnético, de altas frequências, tal como uma descarga electrostática, poderá sofrer avarias. Se se verificar tais avarias no funcionamento, como por exemplo as teclas não reagirem ou o visor aparentar irregularidades, deverá repor os valores de origem do aparelho, premindo o botão RESET 12. Para isso, utilize um objecto fino e aguçado. A anomalia deverá ser assim eliminada. **IMPORTANTE!** Repare que todos os dados serão apagados. Todos os parâmetros terão de ser novamente ajustados.

Substituição das pilhas

O aparelho está equipado com dois tipos de pilhas diferentes. A pilha mais pequena (tipo LR44) alimenta o contador de passos.

As pilhas maiores (tipo CR2032) alimentam o rádio.
Nota: Deve substituir a pilha mais pequena (tipo LR44) logo que as indicações no visor se tornem esbatidas ou difíceis de ler. Caso a pilha mais pequena (tipo LR44) esteja vazia ou em falta, não será possível utilizar o contador de passos nem a função de rádio. Deve substituir as pilhas maiores (tipo CR2032) de imediato, caso a recepção de rádio piore. Pode utilizar o contador de passos mesmo com pilhas vazias ou sem as pilhas maiores (CR2032). A função de rádio e de armazenamento de dados não estará disponível, caso as pilhas maiores (CR2032) estejam vazias ou não estejam colocadas.

- Retire a tampa do compartimento das pilhas [11] (veja a figura C).
- Retire as pilhas usadas.
- Coloque uma pilha nova do tipo LR44 (1,5 V ⎓) e/ou duas pilhas do tipo CR2032 (3 V ⎓).
  Nota: Tenha em atenção a polaridade correcta. Esta está indicada no compartimento das pilhas [11].
- Coloque novamente a cobertura do compartimento de pilhas [11]. O visor LC liga-se automaticamente.

Limpeza e conservação

- Nunca utilize líquidos ou detergentes, pois estes danificam o aparelho.
- Limpe o aparelho apenas por fora com um pano seco e macio. Em casos de maior sujidade, utilize um pano ligeiramente humedecido.

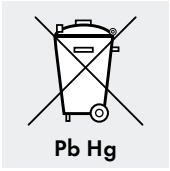
Eliminação

A embalagem é feita de materiais não poluentes que podem ser eliminados nos contentores de reciclagem locais.

As possibilidades de reciclagem dos artigos utilizados poderão ser averiguadas no seu Município ou Câmara Municipal.

No interesse da protecção do ambiente, não deite fora este produto juntamente com o lixo doméstico; entregue-o num ponto de recolha adequado. Pode informar-se no seu município sobre os locais de recolha adequados e o seu período de funcionamento.

As pilhas avariadas ou gastas têm de ser recicladas de acordo com a directiva 2006/66/EC. Entregue as pilhas e/ou o aparelho nos locais específicos destinados à sua recolha.



Danos ambientais devido à eliminação incorrecta das pilhas!

As pilhas não podem ser eliminadas no lixo doméstico. Podem conter metais pesados tóxicos e são consideradas resíduos perigosos. Os símbolos químicos dos metais pesados são os seguintes: Cd = cádmio, Hg = mercúrio, Pb = chumbo. Como tal, deposite as pilhas utilizadas num ponto de recolha adequado do seu município.

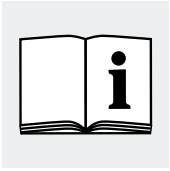
EMC CE

Designação do produto:
Contador de passos digital com alarme de pânico e rádio
Modelo nr.°: Z30341
Versão: 10/2010

Introduction
Proper use ..... Page 80
Description of parts ..... Page 81
Technical Data ..... Page 82
Supply scope ..... Page 83
Safety ..... Page 83
General Safety Information ..... Page 84
Safety Instructions for Batteries ..... Page 85
Before you start ..... Page 86
Removing the isolating strip ..... Page 87
Getting started
Hold mode / Count mode ..... Page 87
Setting parameters ..... Page 88
Setting the day of the week ..... Page 90
Use
Using the pedometer ..... Page 90
Viewing current training records ..... Page 91
Viewing the weekly record ..... Page 92
Using the stopwatch ..... Page 93
Alarm function ..... Page 95
Using the FM radio ..... Page 95
Backlight ..... Page 96
Troubleshooting ..... Page 97
Restore factory settings ..... Page 97
Changing the batteries ..... Page 98
Cleaning and Care ..... Page 99
Disposal ..... Page 99

Digital Pedometer with Radio

Introduction



Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition please refer carefully to the operating instructions below and the safety advice. Use the product only as described and for the indicated purpose. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation.

Proper use

This pedometer records the number of steps taken, distance covered and time elapsed. It also displays the average speed and calories burned. The device also functions as a clock, a radio, stop-watch and timer alarm. Any other use or modification of the device constitute improper use and may result in injury and / or damage to the device. The manufacturer is not liable for damage caused by improper use. The device is not intended for commercial use.

Description of parts

Device:

1 CLEAR button
2 FUNC button
3 SET button
4 MODE button
5 SCAN button
6 FM ON / OFF button
7 RESET button
8 Earphone socket
9 Volume control
10 Belt clip
11 Battery compartment
12 RESET switch
13 Earphones

Display:

14 Function bar
15 cm / kg / km icon (value display)
16 AVG Speed / km / km / h icon (average speed)
17 kcal icon (kilocalories)
18 Numeric display
19 PM icon
20 Radio icon
21 Alm display

22 Alarm icon
23 Time / Timer display (time/elapsed time)
24 Stopwatch display

Note: It is not possible to switch off the LCD screen on the device. However, the power consumption required to operate the LCD is very low and comparable to that of a wristwatch.

Technical Data

Measuring method:	pendulum
Step display:	999,999 steps
Distance display:	9999.99 km
Calorie display:	9999.99 kcal
Length of stride:	10 - 225 cm (can be set to 1 cm accuracy)
Default:	60 cm
Adjustable user weight:	30 - 150 kg (can be set to 1 kg accuracy)
Default:	60 kg
Stopwatch (timing range):	59 minutes / 59.99 seconds
Radio frequency range:	FM (88 MHz - 108 MHz)
Earphones:	2.5 mm stereo earphone jack
Batteries:	1 x LR44 battery (1.5 V ⎓, alkaline) (for the pedometer)

	2 x CR2032 battery (3 V ⎓, lithium) (for the radio)
Permissible temperature range:	0-50 °C
Dimensions:	approx. 6.5 x 6.6 x 3.7 cm (H x W x D)
Weight:	
Pedometer (without battery):	approx. 53 g
Earphone:	approx. 15 g

Supply scope

1 digital Pedometer with Radio
1 LR44 battery (1.5 V ⎓, alkaline)
2 CR2032 batteries (3 V ⎓, lithium)
1 set of earphones
1 operating manual

Safety

WARNING! Please read all safety information and instructions. Failure to comply with the safety information and instructions may result in an electric shock, fire and / or severe injuries.

YOU SHOULD STORE ALL SAFETY INFORMATION AND INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE IN CASE YOU NEED TO REFER TO THEM AGAIN IN THE FUTURE!

General Safety Information

-

  ⚠ WARNING! RISK OF FATAL INJURY AND RISK OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN! Never leave children unattended with the packaging material or the product. The packaging material carries a risk of suffocation, and there is a risk of fatal injury by strangulation. Children often underestimate dangers. Always keep children away from the product. This is not a toy.

⚠ WARNING! DANGER TO LIFE! Batteries can be swallowed, which may represent a danger to life. If a battery has been swallowed, medical help is required immediately.

-

  Listening to the earphones at full volume and over long periods can lead to hearing damage.

- Do not use the device if it is damaged. Damaged devices represent a danger of death from electric shock!
- Do not expose the device to
  - extreme temperatures,
  - strong vibrations,
  - heavy mechanical loads,

- direct sunlight,
- moisture/rain.

Otherwise there is a danger that the device will be damaged.

- Please note that the guarantee does not cover damage caused by incorrect handling, non-compliance with the operating instructions or interference with the device by unauthorised individuals.
- Under no circumstances should you take the device apart. Improper repairs may place the user in considerable danger. Repairs should only be carried out by specialist personnel.
- Avoid injury to sensitive hearing. Set the volume of the earphones 13 to a healthy and comfortable level.
- Set the volume so that you are always able to hear warning signals. Never use the radio in traffic.

Safety Instructions for Batteries

- Remove the batteries from the device if they are not going to be used for a prolonged period.
-

  CAUTION! DANGER OF EXPLOSION!
  The batteries must never be recharged!
- Make sure that the polarity is correct when you insert a battery. This is indicated in the battery compartment 11.

- Remove spent batteries immediately from the device. There is an increased danger of leaks!
- Batteries must not be disposed of in the normal domestic waste!
- Every consumer is legally obliged to dispose of batteries in the proper manner!
- Keep batteries away from children; do not throw them in the fire, short-circuit them or take them apart.
- If the above instructions are not complied with, the batteries may discharge themselves beyond their end voltage. There is then a danger of leaking. If the batteries have leaked inside your device, you should remove them immediately in order to prevent damage to the device!
- Avoid contact with the skin, eyes and mucous membranes. Any parts of the body coming into contact with battery acid should be rinsed off with copious amounts of water and / or a doctor contacted if necessary!
- Only use the stated battery types.

● Before you start

- On delivery, the LCD screen of the device is covered with a protective film to prevent mechanical damage. Remove the protective film carefully before using the device for the first time.

Removing the isolating strip

The batteries are already installed in the device on delivery.

- □ Pull the isolating strip on the back of the device in the direction of the arrow.

Your pedometer is now ready for operation and is in count mode (see "Hold mode / Count mode").

Getting started

Before using the device for the first time, you must set the following parameters: length of stride (walking), body weight, current time, day of the week. The functions offered by the pedometer cannot otherwise be used to proper effect.
To make settings, you must first switch the pedometer from **count mode** to **hold mode**.

Hold mode / Count mode

When you start the device for the first time, the pedometer is automatically in **count mode**.

Note: In **hold mode** the measuring functions of the pedometer are disabled.

- Press the MODE button [4] for approx. 3 seconds. You will hear a signal. *hold* flashes alternately with the number of steps.
- Press the MODE button [4] for approx. 3 seconds to enter **count mode**. You will hear a signal. *hold* disappears.

Setting parameters

- Switch the device to **hold mode** (see "Hold mode / Count mode").
- Press the SET button [3] to switch to **entry mode**.
  Note: If you do not make an entry within 14 seconds, the device automatically switches to **hold mode**.
- STRIDE appears on the function bar [14]. The cm icon [15] and the default 60 cm appear on the LCD screen. Press the MODE [4] and CLEAR [1] buttons to set the required stride length.
  Note: The stride length can be set within a range of 10 to 225 cm.

ⓘ **Tip:** Hold down the MODE [4] and CLEAR [1] buttons for approx. 3 seconds. This enables you to make the settings faster. You can also use this faster setting option for subsequent settings.

- Confirm your entry by pressing the SET button [3]. WEIGHT appears on the function bar [14]. The kg icon [15] and the

default 60 kg appear on the LCD screen. Press the MODE [4] and CLEAR [1] buttons to set the required weight.
Note: The weight can be set within a range of 30 to 150 kg.

- Confirm your entry by pressing the SET button [3]. Time [23] and 24Hr (24-hour format) and / or 12Hr (12-hour format) light up. Press the MODE [4] and CLEAR [1] buttons to set the required time format.
  Note: The PM icon [19] stands for afternoons in 12-hour format.
- Confirm your entry by pressing the SET button [3]. Time [23] appears and the hours of the numeric display [18] start to flash. Press the MODE [4] and CLEAR [1] buttons to set the required time.
- Confirm your entry by pressing the SET button [3]. The minutes of the numeric display [18] start to flash. Press the MODE [4] and CLEAR [1] buttons to set the required time.
- Confirm your entry by pressing the SET button [3]. Alm [21] appears and the hours of the numeric display [18] start to flash. Press the MODE button [4] to set the required alarm time.
  IMPORTANT! The CLEAR button [1] has a different function when setting the alarm. Press the CLEAR button [1] to activate the alarm. The alarm icon [22] appears on the LCD screen. Press the CLEAR button [1] again to deactivate the alarm. The alarm icon [22] disappears (see "Alarm Function").
- Confirm your entry by pressing the SET button [3]. The minutes of the numeric display [18] start to flash. Press the MODE button [4] to set the required alarm time.

- Confirm your entry by pressing the SET button 3. The device now returns to **hold mode**.

Setting the day of the week

- Switch the device to **hold mode** (see "Hold mode / Count mode").
- Press the FUNC button 2. DAY appears on the function bar 14.
- Press the SET button 3. The number for the day of the week starts to flash.
- Press the MODE button 4 to set the required day of the week. The different numbers have the following meanings:

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1	2	3	4	5	6	7

- Press the SET button 3 to confirm your entry.
- Press the FUNC button 2 twice to return to **hold mode**.

Use

Using the pedometer

For this function, the device must be in **count mode** (see "Hold mode / Count mode").

- Attach the pedometer tightly onto your belt using the belt clip 10 (see Fig. F).
  IMPORTANT! The pedometer must be secured properly and safely. This is the only way to ensure accurate measurement.

The pedometer now registers the motion of your body and records the number of steps taken, distance covered and elapsed time and calculates the average speed and calories burned. The pedometer automatically detects whether you are walking or running.
Note: The recorded values are approximate. A varying stride length and external factors such as clothing, terrain etc. can hinder exact measurement.

Tip! Switch the device to **hold mode** to prevent unwanted measurement (route to training location etc.) (see "Hold mode / Count mode").

Viewing current training records

For this function, the device must be in **count mode** (see "Hold mode / Count mode").

- Press the MODE button 4. STEPS appears on the function bar 14. The number of steps taken appears on the LCD screen. Other training data appear on the LCD screen. Press

the MODE button [4] to switch from one item to the next.
It is possible to display the following:

Time	[23]	= current time
km	[16]	= distance covered
kcal	[17]	= calories burned
Timer	[23]	= elapsed time
AVG Speed	[16]	= average speed

Viewing the weekly record

For this function, the device must be in **count mode** (see "Hold mode / Count mode").
Note: The pedometer stores the distance covered and the calories burned for the current week of training. You also have the option of viewing separate training days.
Note: The record for a week always starts on a Monday. Please note that all the data recorded in the week is always deleted at midnight on Sunday.
Note: The current daily records are automatically stored in the weekly record every day at midnight and reset to 0.
Note: Either the large CR2032 batteries or the small LR44 battery are used to store the data. All the stored data are erased if all the batteries are out of the device at the same time.

- Press the FUNC button 2 to switch to **function mode**. DAY appears on the function bar 14. The km 15 and kcal 17 icons and the corresponding data for the entire week of training appear on the LCD screen.
- Press the MODE button 4 to switch from one training day to the next. The km 15 and kcal 17 icons and the corresponding data for each of the training days appear on the LCD screen.
  Note: The days of the week are represented by numbers (see "Setting the day of the week"). If no number appears under DAY, the LCD is displaying the results for the entire week of training.
  Note: Please note that the records for Day 7 are not displayed. Day 7 is either the current day or has not yet occurred in the current week of training.
- Press the FUNC button 2 twice to return to **count mode**.

Note: Please note that you can only delete data for the week as a whole - not for separate training days (see "Restore factory settings")

Using the stopwatch

Note: The stopwatch measures time up to a maximum of 59:59.99 (minutes / seconds). Beyond this amount the numeric display 18 is automatically reset to 00:00.00 and continues counting.

Using the stopwatch alone (the device is in count or hold mode):

- Press the FUNC button 2 twice to enter **stopwatch mode**. Stopwatch 24 appears on the LCD screen.
  Note: The pedometer is not active in **stopwatch mode**. OFF appears on the LCD.
- Press the MODE button 4 to start the stopwatch.
- Press the MODE button 4 again to stop the stopwatch.
- Press the CLEAR button 1 to set the stopwatch to 0.
- Press the FUNC button 2 to return to **count mode**.

Using the stopwatch with the pedometer (the device must be in count mode):

- Press the FUNC button 2 twice to enter **stopwatch mode**. Stopwatch 24 appears on the LCD screen.
- Press the MODE button 4 to start the stopwatch.
- Press the FUNC button 2 to switch to **count mode**. The pedometer is active. The stopwatch continues running in the background.
- Press the FUNC button 2 twice to return to **stopwatch mode**.
- Press the MODE button 4 again to stop the stopwatch.
- Press the CLEAR button 1 to set the stopwatch to 0.
  Note: The stopwatch can only be set to 0 in **stopwatch mode**.
- Press the FUNC button 2 to return to **count mode**.

Alarm function

- Set the required alarm time (see “Setting parameters”).
  Note: The set alarm is activated every day. The alarm signal rings for approx. 1 minute.
- Press any button to deactivate the alarm signal.

Using the FM radio

The radio is only designed to receive programmes in the FM range (88 MHz – 108 MHz).
⚠ **CAUTION!** Using the radio can prevent you from hearing acoustic signals around you. Set the volume so that you are always able to hear warning signals. Never use the radio in traffic.
Note: The radio can only be operated with the supplied earphones 13.
Note: The cables for the earphones 13 function as an aerial. Please note that reception therefore may be reduced if you use other earphones.

- Insert the connecting plug for the earphones 13 into the earphone socket 8.
- Press the FM ON / OFF button 6 to switch the radio on or off. When the radio is switched on, the radio icon 20 appears on the LCD.

- Press the SCAN button [5] to activate the station search. The station search stops as soon as it picks up a station. Press the SCAN button [5] again to resume the station search.
  Note: The station search stops as soon as it reaches 108 MHz.
- Press the RESET button [7] to reset the station search to 88 MHz.
  Note: You can reset the station search to 88 MHz at any time by pressing the RESET button [7].

Backlight

- Press one of the following buttons to turn on the backlight:

[1] CLEAR button
[2] FUNC button
[3] SET button
[4] MODE button

The backlight will light up for approx. 5 seconds after releasing the button.

Troubleshooting

● = Error
◔ = Cause
○ = Solution

● The radio does not respond.
◔ There may not be a signal in your present location.
○ Change your position.
◔ The batteries may not have been inserted correctly.
○ Check the position of the batteries and/or replace them.
◔ The batteries may be too weak.
○ Replace the used batteries with new ones.
◔ The earphones 13 may be faulty.
○ Check the earphones 13 on a different device.
Note: Make sure that the connecting plug (2.5 mm stereo earphone jack) on the earphones 13 matches the socket on the device.

Restore factory settings

□ If the equipment is exposed to a strong electro-magnetic high-frequency field, or if there is electro-static discharge, this may lead to malfunctions. If malfunctions do occur, for example the buttons do not reach or the display is shown incorrectly, press

the RESET switch 12 to reset the equipment to the factory defaults. Use a thin, pointed object to do this. The malfunctions should then be eliminated.
IMPORTANT! Please note that this will delete all data. It will then be necessary to reset all the parameters.

Changing the batteries

The device takes two different battery types. The smaller battery (type LR44) provides the pedometer with energy. The larger batteries (type CR2032) provide the radio with energy.
Note: You should replace the smaller battery (type LR44) immediately when the display becomes weaker/ hard to read. If the smaller battery (type LR44) becomes exhausted or low in charge, then the panic alarm, pedometer and radio functions cannot be used. You should replace the larger batteries (type CR2032) when the radio reception becomes increasingly poorer. You can still use the pedometer without the larger batteries (CR2032) in place or with a discharged larger batteries (CR2032). The radio functions are not available to you if the larger batteries (CR2032) are discharged or not in place.

- ☐ Remove the cover of the battery compartment 11 (see Fig. C).
- ☐ Take out the exhausted batteries.
- ☐ Insert one new battery type LR44 (1.5 V ⎓) and/or two

batteries type CR2032 (3 V ⎓).
Note: Make sure you fit the batteries the right way round (polarity). The correct polarity is shown inside the battery compartment 11.

- ☐ Put the cover back on to the battery compartment 11. The LC display comes on automatically.

● Cleaning and Care

- ■ Do not under any circumstances use liquids or cleaning agents, as they will damage the device.
- ☐ Clean the outside of the device only with a soft dry cloth. Use a slightly dampened soft cloth to remove more stubborn dirt.

● Disposal

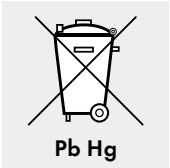
The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

Disposal

To help protect the environment, please dispose of the product properly when it has reached the end of its useful life and not in the household waste. Information on collection points and their opening hours can be obtained from your local authority.

Faulty or used batteries must be recycled in accordance with Directive 2006 / 66 / EC. Please return the batteries and / or the device to the available collection points.



Environmental damage through incorrect disposal of the batteries!

Batteries may not be disposed of with the usual domestic waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment rules and regulations. The chemical symbols for heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg= mercury, Pb = lead. That is why you should dispose of used batteries at a local collection point.

EMC CE

Product Description:

Digital Pedometer with Radio
Model-no.: Z30341
Version: 10/2010

IAN 54421

Milomex Ltd.
c/o Milomex Services
Hilltop Cottage
Barton Road
Pulloxhill
Bedfordshire
MK45 5HP
UK

© by ORFGEN Marketing

Estado de las informaciones · Versione delle informazioni · Estado das informações
Last Information Update: 09/2010
Ident.-No.: Z30341092010-5

5